WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

LISTOPAD
1948

ROK II (XXII) NR 11

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

Redakcja: Warszawa, ul. Marymoncka 90 — Akademia Wychowania Fizycznego
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

ZYGMUNT DALL

SPORT w ZWIĄZKU RADZIECKIM w 31 rocznicę Rewolucji Listopadowej



Generalissimus Stalin i min. Mołotow z dziećmi, które im wręczyły kwiaty na Święcie Kultury Fizycznej

31-letni dorobek Związku Radzieckiego we wszystkich dziedzinach życia jest wprost gigantyczny. Podziwiając osiągnięcia ZSRR na polu techniki przemysłu, nauki, kultury i sztuki — nie można pominąć tak poważnej dziedziny w życiu państwa socjalistycznego, jak kultura fizyczna i sport.

* * *

Sport, jako pewien przejaw życia społecznego, jest częściowo odbiciem ustroju i oblicza politycznego danego kraju. Inny charakter ma sport państwa kapitalistycznego, inny zaś charakter ma sport państwa demokracji ludowej, a szczególnie państwa socjalistycznego. Zwycięstwo Rewolucji Listopadowej, które dało Rosji nowy ustrój i stało się początkiem głębokich i istotnych przemian społecznych w dziedzinie wychowania fizycznego i kultury fizycznej, stało się również prawdziwym odrodzeniem.

W Rosji carskiej istniało życie sportowe, ale dostęp do sportu miała tylko nieliczna grupa arystokracji i „możnych“.

Z chwilą gdy państwo wzięło w opiekę wychowanie fizyczne i sport, w młodym ustroju radzieckim, sytuacja zmieniła się nadzwyczajnie. Sport zaczęto budować nie na jednostkach i dla grupek jakiejś elity — ale dla wszystkich bez wyjątku obywateli miast i wsi. Masowość stała się główną siłą radzieckiej kultury fizycznej i sportu, a wychowanie fizyczne stało się wspólnym dobrem wszystkich obywateli.

Myślą przewodnią organizowanego sportu w ZSRR było jak najszersze usportowienie mas w celu podniesienia poziomu zdrowotności i przygotowania obywateli do pracy i obrony kraju. Symbolem tego stała się odznaka BGTO i GTO (I i II stopnia). Na odznace GTO („gotowy do pracy i obrony“) budowany jest cały wszechstronny system wychowania fizycznego. Obecnie nie ma w Związku Radzieckim ani jednego wybitnego sportowca, który by nie zdobył tej odznaki.

Od chwili zwycięstwa Rewolucji Listopadowej minęło już 31 lat. Nie jest to duży okres czasu, gdyż zawiera on trochę więcej niż wychowanie jednego pokolenia. Jeżeli jednak zastanowimy się, że 31 lat temu rozpoczęto w Związku Radzieckim pracę od podstaw nad zupełnie surowym materiałem — to, oceniając dorobek pracy i obecny poziom sportu ZSRR, dojdziemy do wniosku, że została wykonana wprost gigantyczna praca.

Pierwszym etapem nowej ery sportu narodów radzieckich było tworzenie potężnych, masowych zastępów sportowców powiększających się z roku na rok. Sport radziecki rodził się wszędzie: w kolektywach fabrycznych i przemysłowych, w kołchozach, kopalniach, wyższych uczelniach, instytutach, szkołach, wojsku itd. W ciągu tych 31 lat w ZSRR zorganizowano sport na najbardziej demokratycznych na świecie podstawach. Demokratyzm sportu radzieckiego przejawia się przede wszystkim w tym, że w przeciwieństwie do sportu „elitarnego“ jest on udziałem całego państwa i całego narodu. Kultura fizyczna i sport jest dostępna dla wszystkich bez wyjątku. Korzystanie z boisk, stadionów i pływalni itp. jest całkowicie bezpłatne. Również bezpłatny jest sprzęt sportowy, jaki otrzymują zawodnicy i zawodniczki. Ciężar finansowej strony sportu spoczywa więc w rękach państwa, a zdrowie obywatela i jego sprawność fizyczna jest rekompensatą poniesionych wydatków.

Podziwiając wielkie dzieło, jakie zostało dokonane w dziedzinie rozwoju kultury fizycznej i sportu w ZSRR, mimo woli nasuwa się zapytanie, w czym tkwi siła radzieckiego sportu? Siła ta — to niezwykle wysokie polityczne uświadomienie radzieckich sportowców i ich głębokie przeświadczenie, że wychowanie fizyczne i sport nie są celem, ale środkiem do uzyskania lepszego zdrowia i radości życia.

Prawdziwy demokratyzm radzieckiego sportu przejawia się również w tym, że służy on interesom i dobru całego państwa. Sport w ZSRR, prócz jednego celu, jakim jest danie najlepszego zdrowia i tężyzny obywatelom, ma jeszcze drugi cel, niemniej ważny. Jest nim wychowanie i uświadomienie polityczno - społeczne. Teza jest zasadnicza: sport musi wychowywać — i to wychowywać jak najlepiej. Że tak dzieje się w ZSRR, na to mamy liczne dowody. W wojnie z faszyzmem sportowcy ZSRR zdali swój egzamin celująco. Walcząc z nawałą hitlerowską ginęli i zwyciężali jak bohaterowie broniąc swej ojczyzny i demokracji.

Ideologia sportu radzieckiego, w przeciwieństwie do ideologii sportu burżuazyjnego, ma na celu prawdziwe uświadomienie demokratyczne, które służy celom obrony pokoju i rozwoju zdrowia fizycznego.

Sportowiec radziecki jest więc pełnowartościowym obywatelem uświadomionym i wyrobionym politycznie. Taki sportowiec, reprezentujący barwy narodowe za granicą, na pewno nigdy nie przyniesie wstydu swej ojczyźnie.

Wszyscy ci, którzy stykali się w Polsce z 90-osobową ekipą sportowców radzieckich, przebywając w ich towarzystwie — zgodnie stwierdzają, że podobnie miłej i koleżeńskiej atmosfery i skromnego zachowania jeszcze nie spotkali u żadnej drużyny zagranicznej.

To wychowanie obywatelskie i uświadomienie polityczne jest właśnie przyczyną, że żaden z wybitniejszych sportowców radzieckich nie choruje na manię wielkości, ani nie uważa się za „gwiazdę".

Bilans rozwoju organizacyjnego sportu w ZSRR jest naprawdę imponujący. Cyfry mówią same za siebie i przekonywują, że masowość sportów w ZSRR osiągnęła niespotykany wprost poziom.
Weźmy dla przykładu letnie biegi na przełaj, w których brali udział członkowie związków zawodowych i młodzież komsomołska:

w 1942 r. startowało — 5 469 000 uczestników
1943 r. „ — 8 954 000 „
1944 r. „ — 9 157 000 „

W zimie 1946 r. i latem 1947 r. ogółem w biegach wzięło udział 12 163 tys. obywateli.

Weźmy teraz narciarstwo. Na starcie narciarskich biegów związkowców i komsomołców stanęło:

w 1942 r. — 5 897 000 narciarzy
w 1943 r. — 6 314 000 „
w 1944 r. — 9 045 000 „
w 1947 r. — przeszło 10 mil.

W zawodach narciarskich samej młodzieży wiejskiej uczestniczyło w całym kraju:

w 1944 r. — 1 130 000 narciarzy
w 1945 r. — 1 600 000 „
w 1947 r. — przeszło 2 mil.

W latach wojny, wg programu Państwowego Komitetu dla Spraw Kultury Fizycznej i Sportu, przeszkolono 7 410 000 narciarzy i 861 560 pływaków.

Niemniej imponująco przedstawia się również liczba obywateli, którzy uzyskali odznakę GTO. Wygląda to następująco:

1941 — 1944 ... odznaka GTO I st. — 2,5 mil. obyw.,
odznaka GTO II st. — 48 300 000,
„ BGTO (dla młodz.) — 1 101 000

Cyfry i dane odnoszące się do ilości urządzeń i obiektów sportowych w ZSRR są niemniej imponujące. Od 1921 — 1941 r. wybudowano w ZSRR około 600 stadionów, 60 000 rozmaitych boisk, 6 000 ośrodków narciarskich i przeszło 500 pływalni.

Rozwój sportu w ZSRR w okresie 31 lat, od momentu zwycięstwa Rewolucji Listopadowej przede wszystkim, szedł poziomo ogarniając szerokie masy obywateli wszystkich republik. Poziom ten stale wzrastał, stale podnosił się, fundament tężał i wzmacniał się — a wyniki były coraz lepsze. Obecnie można śmiało zaryzykować twierdzenie, że Związek Radziecki jest czołową potęgą sportową na świecie, która już w niedługim czasie nie znajdzie równych sobie przeciwników.

Wszystkich tych, których interesuje wynik i rekord, ułamek sekund i centymetrów — wyczyny i rekordy sportowe zawodniczek

i zawodników radzieckich na pewno przekonają o potędze i żywotności sportu radzieckiego.

Sport radziecki wszedł na szerszą arenę międzynarodową dopiero po drugiej wojnie światowej. Wyniki i sukcesy zawodniczek i zawodników radzieckich wywołały zdumienie na całym świecie. Na pierwszym miejscu należy postawić radziecką ciężkoatletykę, lekkoatletykę, strzelectwo, piłkę nożną, boks, pływanie, narciarstwo, koszykówkę i siatkówkę oraz jazdę szybką na lodzie. Wyniki Niny Dumbadze, Siewriukowej, Czudiny, Majuczai, Anokiny, Heino Lippa, Iljasowa, Ozolina i Karakułowa — są znane wszystkim miłośnikom lekkoatletyki.

Najbardziej szczytowymi wynikami lekkoatletycznymi, uzyskanymi w r. bież. przez zawodniczki i zawodników ZSRR są:

dziesięciobój	—	Heino Lipp	7.780 pkt.
skok wzwyż	—	Iljasow	199,5 cm
bieg maratoński	—	Wanin	2:31:55
3 000 m z przeszkodami	—	Pugaczewskij	9:06,4
rzut dyskiem kobiet	—	Dumbadze	53,25 m

* * *

Zwracającym ogólną uwagę jest wynik Heino Lippa, uzyskany w dziesięcioboju. Jest to najlepszy wynik uzyskany na przestrzeni ostatnich 12 lat, trzeci w ogóle na świecie, a obecnie najlepszy na świecie. Również rekord Dumbadze jest niezwykle wysoko punktowany i jest to bodaj najlepszy wyczyn, jaki zdołano uzyskać w lekkoatletyce kobiecej. Sława i siła radzieckiej lekkoatletyki nie opiera się jednak wyłącznie na grupie najlepszych zawodników, którzy już szeroko rozsławili sport radziecki na terenie międzynarodowym. Za rekordzistami ZSRR stoi bowiem cała plejada młodych i utalentowanych zawodniczek i zawodników, którzy już zagrażają mistrzom. Weźmy dla przykładu 15-letnią uczennicę Hnykinę, która skoczyła ostatnio w dal 5,39 i przebiegła 100 m w 12,6 sek. Takich zawodniczek jak Hnykina ZSRR może mieć w krótkim czasie bardzo dużo. Jest to zrozumiałe, skoro ogólna liczba czynnych sportowców wynosi blisko 4,5 miliona.

Radziecka lekkoatletyka do tak wysokich wyników mogła dojść tylko dzięki niezwykle systematycznej pracy i wszechstronności przygotowań zawodników. Pamiętamy jeszcze doskonale młodziutkiego skoczka Iljasowa, który podczas swego pobytu w Polsce dwukrotnie pobił rekord ZSRR skacząc ostatnio we Wrocławiu 199,8 cm (dla zaokrąglenia podano wynik 199,5 cm). Chłopiec ten trenuje się zaledwie dwa lata i do tak świetnych wyników doszedł dzięki

temu, że jest wszechstronnie i świetnie wyrobiony gimnastycznie. Iljasow jest komsomołcem i zapoznał się ze sportem przez odznakę BGTO. Obecnie dał on słowo komsomołca, że w skoku wzwyż przekroczy 2 m. Żaden z fachowców nie wątpli, że Iljasow, wynik ten uzyska.

Nie mniejszą sławę niż lekkoatleci, przysporzyli ZSRR ciężkoatleci (w podnoszeniu ciężarów i zapaśnictwie). 28 rekordów światowych w podnoszeniu ciężarów jest w posiadaniu zawodników radzieckich. Nazwisko Grzegorza Nowaka, który za każdym swym występem bił reword światowy — swój własny — jest słynne na całym świecie. Klasa zapaśników ZSRR jest również bardzo wysoka. Dowiodły tego mistrzostwa Europy, rozegrane w roku ubiegłym w Pradze, gdzie Związek Radziecki zdobył wicemistrzostwo drużynowe.

W gimnastyce ZSRR zajmuje czołową pozycję w świecie, mając częściowo równych sobie przeciwników tylko w Szwajcarach i Czechosłowakach.

Siłę radzieckich koszykarzy i koszykarek odczuliśmy na własnej skórze. Tytuł mistrza Europy zdobyły w 1947 r, w Pradze w koszykówce męskiej, najlepiej świadczy o klasie zawodników radzieckich. Zdaniem fachowców, jedynie Ameryka mogłaby być równorzędnym przeciwnikiem dla zespołu radzieckiego. Co do zespołu żeńskiego w koszykówce, to jest on bezsprzecznie najlepszym zespołem na świecie. Podobnie jest z siatkarkami i siatkarzami.

Radziecka piłka nożna wykazała już swą wartość przez niezapomniane tournée „Dynamo“ w Anglii, Szwecji i Norwegii. Zwycięstwa „Torpedo“ moskiewskiego na Węgrzech, uzyskane z najlepszymi zespołami miejscowymi, dopełniły sukcesów piłkarzy radzieckich.

Pięściarstwo radzieckie ma już również ustaloną opinię. Co ono jest warte, przekonaliśmy się na Wszechsłowiańskich Mistrzostwach Słowiańskich w Pradze i podczas pobytu reprezentacji ZSRR w Polsce. Zdaniem fachowców, tacy pięściarze radzieccy — jak Greiner (w. lekka) i Koroliew (w. ciężka) — mieliby pewne mistrzostwa olimpijskie w Londynie.

Nazwiska pływaków Mieszkowa i Bojczenki są również znane na całym świecie. Ich najlepsze wyniki są lepsze od rekordów światowych (100 i 200 m st. klas.). Wprawdzie teraz zawodnicy ci już są starsi i nie uzyskują tak dobrych wyników, jednak za nimi stoją liczne kadry młodzieży, zapowiadającej się świetnie na przyszłość.



Budownictwo sportowe w ZSRR cechuje wielki rozmach. Na zdjęciu nowowybudowany stadion w Tyflisie

Radzieccy łyżwiarze w jeździe szybkiej prezentują bardzo wysoką klasę. Kobiety nie mają równych przeciwniczek na świecie, a wyniki Isakowej są lepsze od rekordów światowych. Zawodniczka ta zdobyła zresztą w roku ub. w Oslo tytuł mistrzyni świata.

Narciarze po raz pierwszy startowali na terenie międzynarodowym w roku ubiegłym na słynnych zawodach w Holmenkollen w Norwegii.

W biegach długich na 50 km uzyskali oni bardzo dobre wyniki, a narciarz Protasow poważnie zagroził hegemonii skandynawskiej.

Hokeiści w roku ub. wykazali, że już w krótkim czasie zajmą czołowe miejsce w klasie światowej. Dowodem tego może być porażka słynnej drużyny praskiej LTC, która w najlepszym swym składzie przegrała w Moskwie różnicą 3 bramek. Hokej kanadyjski wprowadzony w ZSRR dopiero od 3 lat, rozwija się niezwykle intensywnie.

Analizując więc masowość sportu w ZSRR i wyniki wyczynowe, musimy dojść do wniosku, że Związek Radziecki jest obecnie czołową potęgą sportową na świecie. Siła tego sportu leży w milionowych masach obywateli, dla których sport stał się czymś nieodzownym w życiu. Rekordy sportowców radzieckich są wynikiem ich usilnej pracy, treningu, odpowiedniego wszechstronnego przygotowania i ambicji wypływającej z uświadomienia obywatelskiego i społecznego.

„Dziesięć lat pracowałam na rekord" — oświadczyła Dumbadze podczas swego pobytu w Polsce. Zdanie to najlepiej charakteryzuje wytrwałość i ambicje sportowców ZSRR.

Dr WŁODZIMIERZ MISSIURO
Profesor U.W. Dziekan Akad. Wych. Fiz.

LABORATORIA AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

ośrodkiem badania pracy i wydajności ludzkiej

Okres organizacyjny zakładów naukowych Akademii Wychowania Fizycznego dobiega swego ukończenia. W chwili obecnej do uruchomionych zakładów można zaliczyć zakład Fizjologii, zakład Psychologii Eksperymentalnej oraz zakład Biologii i Antropologii. Prawdopodobnie w pierwszej połowie nowego roku akademickiego (1948/49) uda się uruchomić zakłady Anatomii i Biomechaniki Ruchu, Higieny i Teorii Wychowania Fizycznego.

Główny ciężar dotychczasowego etapu czynności wymienionych zakładów, podobnie do innych katedr,ześrodkował się na zadaniach nauczania odpowiednio do obowiązującego programu studiów. Skompletowanie odpowiedniego personelu tych zakładów nasuwa jednak nadal trudności wobec ogólnego braku kadr pracowników naukowych w kraju, zarówno kierowniczych, jak i sił młodszych. Pomimo to ufamy, że dokoła kilku dotychczas zaangażowanych w omawianej pracy specjalistów zgrupuje się w niedalekiej przyszłości odpowiedni narybek naukowy.

Jakież są właściwie bezpośrednie zadania i przeznaczenie tych zakładów i laboratoriów Akademii, montowanych z takim nakładem wysiłku i kosztów materialnych? Pytanie, które niewątpliwie nasunie się każdemu, kto z zewnątrz słyszy o urządzeniach Akademii Wychowania Fizycznego lub też pobieżnie zaznajamia się z nią podczas krótkiego, jednorazowego zwiedzenia jej gmachów i terenu.

O ile przyjmiemy, że zagadnienie racjonalnego systemu wychowania fizycznego zostało rozwiązane, że jesteśmy w posiadaniu tych metod, które zapewnią osiągnięcie celów postawionych przed planową akcją kultury fizycznej, wówczas zasadniczo odpada potrzeba

tworzenia w tym zakresie warsztatu eksperymentalnego. Rola zakładów naukowych Akademii sprowadzałaby się wówczas wyłącznie do dydaktyki. Jest zrozumiałe jednak, że stoimy jeszcze przed długą drogą studiów i eksperymentów, które mają dać odpowiedź na mnożące się zapytania, nasuwane prze znowe warunki życia i potrzeby kształtowania szczególnych walorów dostosowawczych w pokoleniach rosnących. Nie możemy zapominać jednocześnie, że odpowiedzialnym przeznaczeniem zakładów badawczych Akademii jest nadto skupianie narybku naukowego i przygotowywanie kadr przyszłych badaczy w tej dziedzinie.

Ale i te doniosłe badania, łącznie z ustalaniem naukowych wytycznych do normowania rozwoju kultury fizycznej w kraju dla jakościowej i ilościowej odbudowy naszych rezerw ludzkich, nie wydają się usprawiedliwiać szerokiej rozbudowy naukowych warsztatów Akademii. Montowanie tych warsztatów, pozornie przerastających zadania uczelni, kryje w sobie cele o wiele szersze oraz przewidywania dodatkowych, odpowiedzialnych zadań w zakresie studiów nad zasobem sił i zdolnością adaptacyjną naszych rezerw ludzkich.

Potrzeba posiadania ośrodka studiów w tym zakresie dała się odczuwać już od dawna. Zagadnienie wartości biologicznej człowieka, jego potencjału fizycznego i moralnego, przybiera na ostrości równolegle do narastających wpływów technologii pracy i obostrzającej się walki o byt. Przykłady ostatnich wojen ujawniły szczególne oraz decydujące znaczenie potencjalnych walorów natury ludzkiej w przeciwstawieniu do najbardziej niszczycielskich sił wojny, rozpętanych przez człowieka.

Dlatego też wszędzie obserwujemy w epoce powojennej szczególną rozbudowe studiów o człowieku. Powoływane we wszystkich krajach, podczas ostatniego konfliktu zbrojnego, liczne placówki, przeznaczone do badań selekcyjnych oraz studiów racjonalnego i kompletnego wyzyskania zasobów sił ludzkich dla celów obrony lub napaści, nie przerywają ciągłości swej pracy. Przekonanie się o decydującej roli czynnika fizycznego i moralnego w przeżywalności współczesnych społeczeństw, w obliczu wrogich dla biologicznej natury człowieka wpływów cywilizacji technicznej, przyspiesza i pomnaża liczbę wspomnianych instytucji.

Szereg z nich, jak np. w Stanach Zjednoczonych, powstał w ramach już istniejących instytutów i uniwersyteckich wydziałów wychowania fizycznego, najbardziej dostosowanych dla tego rodzaju studiów. Wobec rozszerzenia i pogłębienia specjalnych zadań badawczych dla obrony lub przemysłu, niektóre z tych szczególnie ak-

tywnych placówek musiały siłą faktu wyodrębnić się jako samodzielne instytuty. Uświadomienie doniosłości tych studiów przyciąga do nich najwybitniejsze siły świata naukowego.

U nas w kraju już przed wojną laboratoria Akademii Wychowania Fizycznego były ośrodkiem skupiającym badania zagadnień wysiłku i przydatności człowieka do pracy w różnorodnych warunkach. Zagadnienia te, odbiegające pozornie od bezpośrednich zadań Akademii, wciskały się coraz bardziej na jej warsztaty badawcze z zewnątrz. Narzucane były przez potrzeby życia oraz szukały rozwiązania na tym właśnie odcinku wobec braku w kraju innego ośrodka, poświęconego tej dziedzinie. Przykładem mogą być prace o charakterze ekspertyzy i ścisły kontakt z Inspekcją Pracy Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej, aktywny udział niektórych kierowników zakładów Akademii w systematycznych badaniach dla naszego lotnictwa wojskowego, ciągły kontakt i studia eksperymentalne na terenie przemysłu, studia w zakresie oceny biologicznej wartości naszego elementu poborowego, badania w zakresie racjonalizacji pracy i rozkładu programu w szkolnictwie i inne.

Okres nasilenia powojennej odbudowy zastaje nas bez właściwego warsztatu poświęconego omawianym zagadnieniom. Jesteśmy w obliczu wielu prób i poczynań przy uszczuplonych jednocześnie kadrach naukowych. Wyczucie potrzeb badawczych w tej dziedzinie wyraża się w sporadycznych, nieskoordynowanych wysiłkach, nie zawsze wytrzymujących krytykę naukową. Względna wartość improwizowanych w naszych warunkach studiów, nie ujętych w planowe ramy, pogłębia się jeszcze bardziej przez dotkliwe braki aparatury badawczej.

Uświadomienie powyższego stanu rzeczy oraz zdrowa tradycja, współudziału w ogólnym wysiłku państwowo-twórczym, przyświecały inicjatorom odbudowy Akademii w organizowaniu należycie postawionego działu naukowo - badawczego.

Jesteśmy w przededniu otwarcia podwoi laboratoriów Akademii, które mogą i powinny być obciążone czynnością przerastającą ograniczone pojęcia zadań Akademii.

Skupiając dobrane siły naukowe oraz będąc zabezpieczoną w nowoczesny sprzęt badawczy, zorganizowana całość laboratoriów nastawiona na metody badania zespołowego, stanowi właściwie zapoczątkowanie brakującego w kraju eksperymentalnego Instytutu Badania Pracy i Wydajności Ludzkiej. Takie ujęcie charakteru i programu czynności Zakładów Akademii otwiera perspektywy szerokiej mobilizacji wysiłku naukowego w tej dziedzinie oraz ujęcie go w

konkretne ramy jednolitego planu, zgodnie z potrzebami natury populacyjnej, obronnej i gospodarczej. Nie ulega dyskusji, że należyte wyzyskanie tego działu Akademii pozwoli na oczekiwane od dawna skoordynowanie samorzutnych badań w tej dziedzinie, ich celowe wyzyskanie oraz zaoszczędzi wydatków wynikających z bezplanowego nabywania i częstego dublowania kosztownej aparatury badawczej, która w dużej mierze sprowadzana jest z zagranicy.

Ten ostatni wzgląd, łącznie z potrzebą zespolenia naszych szczupłych sił naukowych, stał się też głównym powodem tego, że nowoutworzony na Uniwersytecie Warszawskim Zakład Fizjologii Pracy znalazł swe miejsce w gościnnych murach Akademii.

Jakież konkretne zadania poza programową pracą w zakresie wychowania fizycznego oczekują zespół badawczy Akademii? Ogólne nastawienie na studia biologicznych własności człowieka i jego wytrzymałości na wysiłek fizyczny i nerwowy, oraz na działanie różnorodnych fizycznych i chemicznych bodźców środowiska i klimatu społecznego, otwierają szerokie możliwości.

W ramach dotychczas uruchomionych działów będą prowadzone nadal oraz mogą być zapoczątkowane nowe prace w zakresie zagadnień żywo obchodzących resorty ministerialne, które bezpośrednio zainteresowane są w racjonalnej gospodarce żywą siłą produkcyjną i obronną. Nasuwające się w tej chwili ramowe tematy rozważań i analizy naukowej są następujące: 1. badania w zakresie specjalnych zleceń Ministerstwa Obrony Narodowej; 2. ustalenie wartości biologicznej polskiej ludności oraz kontrola zmian pod wpływem czynników natury gospodarczej i społecznej; 3. badanie podstaw naukowych poradnictwa zawodowego i doboru pracowników do różnych gałęzi przemysłu; 4. psychologiczna analiza procesu wytwórczego oraz opracowanie racjonalnych metod instruowania; 5. psychologiczna analiza wypadków w pracy i metody zapobiegania im; 6. badania elementów i praw fizjologicznych zwiększenia wydajności pracy w poszczególnych gałęziach przemysłu; 7. fizjologiczna racjonalizacja procesu wytwórczego i dnia pracy; 8. studia znużenia i organizacji wypoczynku w pracy; 9. badania metod zapobiegania znużeniu niepotrzebnemu.

Przedstawiony rzut kilku nasuwających się tematów ma wyłączne zadanie zilustrowania badawczych możliwości i nastawień eksperymentalnego działu Akademii. Rzut ten nie pretenduje bynajmniej do wyczerpania całości aktualnych zagadnień, a tym bardziej nie może przewidzieć nowych zjawisk i nowych wymogów, stawia-

nych naturze ludzkiej przez okoliczności jutra. Powinniśmy być przygotowani na liczne zapytania z terenu, przy czym odpowiedź na nie wymagać będzie wdrożenia zorganizowanego eksperymentu.

Elastyczność ciągłego kontaktu z zainteresowanymi instytucjami, skoordynowanie wiedzy techników i badaczy czynnościowej dynamiki człowieka zapewnią ostateczny wynik tych studiów, podejmowanych dla konkretnych zadań praktycznych.

Nie możemy przy tym liczyć na błyskotliwe uzyskanie naukowo ugruntowanych drogowskazów. Kierunki myśli badawczej, mające dać uzasadnioną odpowiedź na zapytania o pozornej łatwości, są niekiedy bardziej zawiłe i trudne do przewidzenia. Tendencyjność, bezkrytyczna improwizacja oraz zadowalnianie się doraźnym efektem nie dadzą się pogodzić z warunkiem pracy długofalowej i powagą obiektywnego sądu naukowego.

Jest zrozumiałe, że zlecenie specjalnych zadań badawczych będzie często pociągać za sobą potrzebę uzupełnienia dotychczasowych urządzeń laboratoryjnych oraz wymagać będzie dysponowania na czas określonych badań personelem dodatkowym. W tym ostatnim wypadku należy zapoczątkować przygotowanie fachowych kadr w obrębie poszczególnych zainteresowanych resortów. W ten sposób, np. do szeregu prac w zakresie potrzeb obrony, można będzie przyciągnąć młodych lekarzy wojskowych, przydzielanych po kilku, zgodnie z praktyką przedwojenną, do rocznej specjalizacji w poszczególnych zakładach Akademii. Personel naukowy tej ostatniej, biorąc udział w kursach przeszkoleniowych dla lekarzy fabrycznych, inżynierów bezpieczeństwa pracy itd., w równej mierze przyczyni się do stworzenia brakujących kadr dla przemysłu, z których można będzie doraźnie czerpać brakujący personel pomocniczy.

Sprawę sprzętu badawczego rozwiąże praktyka. Prace zainicjowane i zlecone, poza głównym oparciem ich na urządzeniach istniejących oraz uzupełnianych w laboratoriach Akademii, będą mogły być w pewnych przypadkach przeprowadzane w innych ośrodkach naukowych kraju, dostosowanych do specjalnych zadań. Tego rodzaju skoordynowane wyzyskanie personelu oraz urządzeń, istniejących w kraju warsztatów badawczych, podporządkowane ramom jednolitego planu, jest nakazem chwili.

Prof. Dr JAN MYDLARSKI

UWAGI O TEORII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Na marginesie moich zainteresowań antropologicznych zajmowałem się od dawna zagadnieniami związanymi z wychowaniem fizycznym. Dlatego też pragnę się podzielić z czytelnikami „Wychowania Fizycznego" uwagami, które mi się nasunęły jako rezultat długoletniej obserwacji oraz rozmów z kolegami i uczniami moimi, z Akademii Wychowania Fizycznego. Są to zatem refleksje i myśli, które kształtowały się od lat osiemnastu, to jest od chwili, kiedy zacząłem współdziałać w kształceniu wychowawców fizycznych.

Pamiętam długie spory na temat: „co to jest teoria wychowania fizycznego", które w rezultacie nie doprowadzały do konkretnych wyników, gdyż każdy z dyskutujących rozumiał coś innego pod tym samym terminem i trudno było znaleźć wspólny język. Współczułem wykładowcom tej „teorii", gdyż w trzech istniejących przed wojną uczelniach wychowania fizycznego wykładowcy tego przedmiotu wykładali zgoła odmienną treść. Jeśli jednak teoria wychowania fizycznego była wykładana w uczelniach akademickich, przeto należało ją rozumieć jako pewną dziedzinę wiedzy dającą się ściśle określić. Tym czasem wszelkie próby zmierzające do określenia przedmiotu, zakresu i metod tej nauki nie dawały pozytywnych wyników. Niemniej jednak wszyscy wyczuwaliśmy potrzebę istnienia tego rodzaju odrębnej gałęzi wiedzy, a przy tworzeniu statutu „Akademii Wychowania Fizycznego" uznaliśmy za konieczne utworzenie katedry reprezentującej tę naukę, mimo że przedmiotu jej nikt nie potrafił dokładnie zdefiniować. Potrzebę tę wysuwało samo życie stawiając szereg zagadnień natury praktycznej oraz gromadząc szereg faktów wymagających jednolitego traktowania. Wysuwa się tu zatem konieczność wypracowania specyficznych metod, które by ten cały splot narastających zagadnień mogły z jednolitego punktu widzenia rozwiązać.

Każda nowa gałąź wiedzy rodzi się, a właściwie wyodrębnia się z innych nauk wtedy, kiedy zostaną wypracowane metody pozwalające rozwiązywać całe zespoły zagadnień niejako w jednej płaszczyźnie, z jednego punktu widzenia. Do stworzenia zatem nowej nauki potrzeba z jednej strony całego kompleksu analogicznych zagadnień — a z drugiej strony odpowiednich i specyficznych metod do ich rozwiązania. Teoria wychowania fizycznego nie ma dotąd swoistych metod, jest dopiero rodzącą się gałęzią wiedzy, którą trudno zdefiniować określając jej zakres. Ale istnieje natomiast cały ogrom zagadnień wymagających równorzędnego opracowania. Sądzę przeto, że pożyteczne będzie uświadomienie sobie, jakie to są zagadnienia, a może wtedy wspólnym wysiłkiem wypracowane zostaną metody służące do ich rozwiązywania, a wówczas narodzi się nowa gałąź wiedzy: teoria wychowania fizycznego.

Zanim jednak zajmiemy się teorią wychowania fizycznego, musimy zdać sobie jasno sprawę, czym jest w ogóle wychowanie fizyczne. Wychowanie fizyczne jest na pewno częścią ogólnego wychowania, a zatem musimy postawić sobie pytanie, czym jest w istocie samo wychowanie. Wychowanie nie jest na pewno „czynnością, za pomocą której pewna generacja ludzka przekazuje pokoleniu następnemu swój kulturalny stan posiadania" (Paulsen wg E. Piaseckiego). Wychowanie jest *kształtowaniem młodego pokolenia, jest modelowaniem plastycznej osobowości człowieka.* Każdy organizm — a zatem i ludzki — jest, w ramach zakreślonych przez elementy dziedziczne, podatny na kształtowanie. Jest plastyczny pod wpływem bodźców wychodzących ze środowiska. Plastyczność ta jest największa w czasie rozwoju, tym większa im wcześniejszych stadiów dotyczy. Niemniej jednak nawet po zakończeniu okresu rozwojowego ta plastyczność w pewnym sensie istnieje w dalszym ciągu i trwa aż do starości. Człowiek w porównaniu z innymi formami zwierzęcemi posiada stosunkowo bardzo długi okres rozwojowy, organizm jego jest przeto bardzo plastyczny i nadający się do modelowania pod wpływem odpowiednich bodźców. Wychowanie przeto polega na tym, ażeby rozwijającemu się organizmowi dostarczyć takich bodźców, które wywołałyby pożądane reakcje. Drogą stopniowego powtarzania identycznych bodźców wytwarzają się nawyki. Wychowanie powinno zmierzać do rozwinięcia nawyków korzystnych i pożądanych, a zahamowania rozwoju nawyków niepożądanych. Bodźce mogą być najrozmaitszej natury, a więc jedne mogą kształtować stronę intelektualną człowieka, inne jego stronę moralną, społeczną czy este-

tyczną, jednym słowem mogą wpływać na krystalizowanie się osobowości człowieka. Wychowanie fizyczne ma za zadanie kształtowanie głównie jego strony fizycznej. Celem jego jest wytworzenie harmonijnie rozwiniętego, sprawnego i zdrowego organizmu. Chodzi więc o doprowadzenie do równomiernego rozwoju wszystkich narządów i wydobycia z nich optimum funkcjonalnego. W ten sposób wzajemne ich współdziałanie będzie najbardziej owocne. Tego rodzaju harmonia daje niewątpliwe poczucie siły i zdrowia. Wychowanie fizyczne zatem nie powinno dopuszczać do przerostu jednych organów nad innymi, gdyż tego rodzaju przerosty odbywają się zawsze kosztem upośledzenia innych narządów. Bodźcem stosowanym przez wychowanie fizyczne do kształtowania organizmu jest przede wszystkim r u c h. Metody wychowania fizycznego powinny być tak dobrane, aby ten ruch uaktywnił równomiernie cały zespół narządów, a więc nie tylko kościec, stawy i mięśnie, ale i układ krwionośny, oddechowy, nerwowy a nawet trawienny i wydalniczy. Formami działania przy pomocy ruchu są: gimnastyka, sport, gry i zabawy ruchowe, turystyka. Są to różne formy zewnętrzne, pozwalające usystematyzować według wzajemnego podobieństwa oddziaływanie jedynego bodźca, jakim jest ruch.

Wszelki intensywny ruch organizmu powoduje wzmożone zapotrzebowanie tlenu, dlatego też wszelkie ćwiczenia fizyczne wymagają odpowiedniego środowiska obfitującego w tlen, wymagają czystego i świeżego powietrza dla dobrej wentylacji płuc. Intensywny ruch fizyczny wzmaga również szybkość przemiany materii, a to również wymaga odpowiednich warunków higienicznych. Dlatego też higiena jest tak nieodłącznie i ściśle związana z wychowaniem fizycznym. Ruch, aby był korzystny dla organizmu, wymaga dobroczynnego oddziałowywania powietrza, wody i słońca. Dopiero połączenie tych czynników stwarza instrument, który skutecznie i w pożądanym kierunku może kształtować organizm.

Wyodrębnienie jednakże tylko strony fizycznej organizmu jest sztuczne. Człowiek bowiem stanowi pewną zamkniętą, jednolicie funkcjonującą psychofizyczną całość. Jakkolwiek, zatem wychowanie fizyczne jest nastawione głównie na kształtowanie fizycznej struktury człowieka, to jednak niewątpliwie jego oddziaływania sięgają głęboko i w dziedzinę psychiki. Przede wszystkim, aby wychowanie fizyczne odniosło pożądany skutek, musi wszelkiemu wysiłkowi fizycznemu towarzyszyć radość. Zadowolenie z dokonanego ruchu, wyżycie się ruchowe na świeżym powietrzu, w słońcu lub w wodzie są

nieodzownymi warunkami skuteczności wychowania fizycznego. I właśnie ta radość, jaką sprawia ruch fizyczny, jest niewątpliwie potężnym bodźcem psychicznym. Ona to jest tym czynnikiem, który powoduje powstawanie korzystnych nawyków.

Wiele gałęzi ćwiczeń fizycznych poprawia koordynację nerwo-wo-ruchową, wyrabia odwagę, kształci siłę woli, wytwarza opanowanie i wytrwałość. Gry zespołowe kształtują nawyki karności, umiejętność współdziałania, wreszcie wytwarzają specyficzne poczucie honoru i uczciwości gry. Są to wszystko cechy posiadające duże znaczenie w życiu społecznym. A wreszcie turystyka w najszerszym tego słowa znaczeniu (kajakowanie, narciarstwo turystyczne, wycieczkowanie, taternictwo itp.) stwarza niezliczone możliwości do przebywania wśród przyrody, podziwiania jej piękna, co niewątpliwie stanowi czynnik uszlachetniający. Prócz tego wychowanie fizyczne, wytwarzając nawyki wyżywania się w ruchu, przebywania na wolnym powietrzu i zbliżenia się do przyrody, spełnia niewątpliwie doniosłą rolę społeczną dając możność przyjemnego i pożytecznego spędzania wolnego czasu zamiast tak częstego niestety przesiadywania w zadymionych, ciasnych lokalach wśród oparów alkoholu. Jednakże oddziaływanie wychowania fizycznego w dziedzinach psychicznych i społecznych jest niejako zjawiskiem ubocznym, wynikającym z głównego zadania, to jest — usprawnienia i harmonijnego rozwoju fizycznego całego organizmu.

Jeśli się teraz zgodzimy na to, że obraz wyżej naszkicowany ujmuje istotę rzeczy wychowania fizycznego, to łatwo nam teraz będzie zanalizować czym się zajmować powinna teoria tak pojętego wychowania fizycznego.

Moim zdaniem teoria wychowania fizycznego jest n a u k ą o r u c h u, j a k o c z y n n i k u k s z t a ł t u j ą c y m o r g a n i z m. Podobnie jak każda inna nauka, teoria wychowania fizycznego ma najpierw rejestrować i w sposób naukowy opisywać fakty dotyczące jej przedmiotu badań, a więc ma klasyfikować i opisywać zarówno rodzaje bodźców ruchowych działających na organizm, jak też i reakcje organizmu. To byłby zatem materiał składający się z dwóch grup zjawisk:

1. zjawiska doyczące bodźców,
2. zjawiska dotyczące reakcji.

Następnie, tak jak każda inna nauka, ma ona analizować i szukać związków przyczynowych między badanymi zjawiskami i na podstawie tego rodzaju analizy ma dążyć do wykrywania praw ogólnych

rządzących nimi. W ten sposób na podstawie wykrytych praw ogólnych, które mają początkowo formę hipotez, a następnie teorii uogólniających zjawiska, stwarza się teoretyczną podstawę, z jednej strony do oceny metod stosowanych w praktyce wychowania fizycznego, a z drugiej do oceny reakcji wywołanych przy pomocy bodźców ruchowych. Na tej zasadzie można opracować sposób praktycznego postępowania, który by dał z góry przewidziane najlepsze rezultaty.

Tak ujęta teoria wychowania fizycznego ma oczywiście do czynienia z bardzo skomplikowanymi zjawiskami. Dlatego też zasadniczą jej metodą powinno być rozłożenie tych skomplikowanych zjawisk na zjawiska prostsze, które powinny być już dostępne badaniu eksperymentalnemu. Metoda eksperymentalna, analogicznie do metod stosowanych w innych naukach biologicznych, powinna być zasadniczą metodą teorii wychowania fizycznego. Do analizowania prostych zjawisk mógłby być zastosowany materiał zwierzęcy.

W obrębie tak ujętej teorii wychowania fizycznego, widzę cztery grupy zagadnień:

Pierwszym i podstawowym działem powinna być dokładna analiza celów, do jakich dąży wychowanie fizyczne. Nie należy zapominać o tym, że celem wychowania fizycznego jest w pierwszym rzędzie kształtowanie fizycznej struktury człowieka, podczas gdy oddziaływania w sferę psychiki są wtórnymi konsekwencjami. Otóż tutaj należy zanalizować, jakie narządy i w jakim stopniu powinny być usprawnione; należałoby zbadać, jakie są kryteria tego usprawnienia: dalej należałoby poddać dokładnej analizie, jakie konsekwencje dla harmonijnego funkcjonowania organizmu pociąga za sobą specjalizacja ćwiczeń dotycząca niektórych tylko narządów. Wszystkie tego rodzaju badania powinny dążyć do skonstruowania sobie jasno idealnej formy harmonijnie funkcjonującego organizmu dla każdej kategorii wieku, dla każdego typu konstytucjonalnego i dla obu płci. Jak widzimy jest to ogrom zagadnień, z których wszystkie czekają dopiero na rozwiązanie, czekają właściwie na naukowe postawienie zagadnienia. Dotychczas bowiem błądzimy po omacku. Praca w tym kierunku jest zakreślona na pokolenia. Ten dział nazwałbym *działem normatywnym*.

Drugim działem byłaby analiza stosowanych form ruchu oraz ich intensywność z punktu widzenia celów, do jakich dążymy, a więc analiza wszystkich dotychczasowych systemów ćwiczeń, ich klasyfikacja oraz krytyka, czyli ogólnie mówiąc analiza bodźców i analiza

reakcji. Wreszcie bezpośrednio z tym działem związana jest analiza środowiska, w którym te ćwiczenia mają się odbywać. Środowisko przy tym jest ujęte w sposób jak najszerszy, to jest obejmuje wszystkie zjawiska, które towarzyszą ćwiczeniom, zarówno natury fizycznej jak i psychicznej. Są to czynniki takie jak: sprzęt, który służy do ćwiczeń, powietrze, światło, woda, wszystkie warunki higieniczne, dalej nastrój, w którym się ćwiczenia odbywają, estetyka otoczenia i estetyka samych ćwiczeń itd. Dążeniem tego działu powinno być wypracowanie metod celowo kształtujących organizm, metod odrębnych dla poszczególnych etapów wieku, dla każdej płci i typu konstytucjonalnego oddzielnie. Ten dział nazwałbym *działem systematycznym.* Wynikiem prac z tego zakresu powinno być bowiem posegregowanie metod oddziaływania na organizm, czyli stworzenie pewnego rozumowego i logicznego systemu, to jest systematyki ćwiczeń. Zasadniczą metodą tego działu powinien być eksperyment.

Trzecim działem będzie wypracowanie metod kontroli oddziaływania ćwiczeń ruchowych zarówno na jednostki jak i na całe masy. Ten dział obejmowałby antropometrię, a jeśli chodzi o zjawiska masowe opierałby się na metodach statystyki matematycznej. Do tego działu należy np. miernik wychowania fizycznego. Materiał tego działu jest częściowo już opracowany i można by czerpać zarówno z doświadczeń antropologii, jak i innych nauk biologicznych. Dział ten nazwałbym *działem biometrycznym.*

Wreszcie czwartym i ostatnim działem byłby *dział historyczno-socjologiczny.* Wchodziłaby tutaj historia wychowania fizycznego, analiza wychowania fizycznego jako zjawiska kulturowego, to znaczy wzajemne oddziaływanie na muzykę, rzeźbę, malarstwo, taniec, wpływ rozmaitych prądów umysłowych i ideologicznych, na kształtowanie się wychowania fizycznego, rozpatrywanie wychowania fizycznego jako zjawiska socjologicznego itd.

Streszczając dotychczasowe uwagi:

Teoria wychowania fizycznego jest nauką o ruchu jako czynniku kształtującym organizm.

Dzieli się ona na cztery działy:

I. Dział normatywny
II. Dział systematyczny
III. Dział biometryczny
IV. Dział historyczno - socjologiczny.

Jak z powyższego rozważania wynika teoria wychowania fizycznego jest w ogólnym swym zrębie nauką biologiczną, jakkol-

wiek w swych konsekwencjach sięga do zagadnień socjologicznych. Podstawowymi naukami, na których się opiera, są:

biologia ogólna
anatomia
fizjologia
antropologia
higiena
psychologia i socjologia.

Teoria wychowania fizycznego powinna czerpać z tych nauk korzystając z dotychczasowych ich doświadczeń oraz przystosować ich metody do rozwiązywania własnych zagadnień.

Oto garść uwag, które podaję do dyskusji.

STANISŁAW ZIOBCZYŃSKI

ODZNAKA SPORTOWA CZECHOSŁOWACJI

(„Odznaka Zdatnosti")

Czechosłowacja, idąc za przykładem wielu innych państw, wprowadziła u siebie odznakę sportową „Odznak Zdatnosti", która ma być niejako jednym z fundamentów powszechności wychowania fizycznego w kraju.

Przeglądając i analizując regulaminy tego rodzaju odznak stosowanych w innych państwach, możemy stwierdzić, że konkurencje wchodzące w skład próby są bardzo ciekawie dobierane.

Przeglądając regulamin odznaki sportowej, stosowanej w Ameryce, dochodzimy do wniosku, że podstawą jej są w większej części konkurencje, przy których miernikiem jest szybkość i przebojowość. Odznaka sportowa państw północnych charakteryzuje się konkurencjami wytrzymałościowymi, takimi jak np. biegi średnie i długie, stosunkowo długie biegi narciarskie itd.

Pod względem strukturalnym najbardziej podobne są do siebie odznaki stosowane przez Związek Radziecki i Szwajcarię. Wprowadzają one do próby konkurencje zaczerpnięte ze wszystkich niemal ważniejszych dyscyplin sportowych, przyczyniając się tym niewątpliwie do tak pożądanej wszechstronności w wychowaniu fizycznym.

Czechosłowacka Odznaka Sportowa OZ, opracowna przez sektor C Ministerstwa Szkolnictwa i Oświaty, wzorowana poniekąd na GTO, została szeroko i bardzo dokładnie rozpracowana, przystosowując wprowadzone konkurencje do warunków własnych i potrzeb natury społecznej i ogólnopaństwowej.

OZ dzieli się ze względu na grupy wiekowe na następujące kategorie:

a) Dla chłopców:

1) Od 15 — 16 roku życia — brązowa
2) „ 17 — 18 „ „ — „

b) Dla mężczyzn:

1) Od 19 — 29 lat brązowa 1 i 2
2) „ 30 — 39 „ srebrna
3) „ 40 lat wzwyż złota

Każdy kto ubiega się o zdobycie OZ, może ją uzyskać po spełnieniu warunków przewidzianych regulaminem dla danej kategorii wieku. Próby sprawności przeprowadzane są za pośrednictwem szkół, org. młodzieżowych o charakterze sportowym oraz robotn. klubów sportowych ROH.

Wprowadzenie dwóch wariantów odznaki, dla chłopców i dla mężczyzn, posiada niewątpliwie głębokie uzasadnienie. W pierwszym wypadku chodzi bowiem o zainteresowanie i zachęcenie jak najliczniejszych rzesz młodzieży do wykonywania ćwiczeń cielesnych wychodząc z założenia, że należy człowieka „zarazić bakcylem", potrzeby wyżycia się w sporcie już od najmłodszych lat.

„Odznak Zdatnosti" dla starszych ma być pewnego rodzaju bodźcem do uprawiania sportu, aż do najpóźniejszego wieku.

Dla kategorii od 19 do 29 roku życia, kiedy organizm ludzki cechuje największa siła witalna i zdolność do wszelkiego rodzaju wyczynów sportowych, przeprowadza się w Czechosłowacji próbę sprawności o odznakę dwukrotnie.

Po raz pierwszy w wieku od 19 — 24 lat i drugi raz, w wieku od 25 — 29 lat.

Odznaki tych samych kategorii dla starszych są w ten sposób od siebie współzależne, ze o następne można się ubiegać dopiero po zdobyciu poprzedniej. Aby umożliwić jednak uzyskanie odznaki tym, którzy z jakichkolwiek słusznych powodów nie mogli zdobyć poprzedniej kateg., wydano specjalne rozporządzenie regulujące te przypadki.

Każdy kto spełnił regulamin warunków otrzymuje specjalny dyplom oraz odznakę. Prawo nadawania odznaki przysługuje Ministerstwu Szkolnictwa i Oświaty — Sektor C, za pośrednictwem szkół, organizacji sportowych i robotniczych klubów sportowych ROH upoważnionych do przeprowadzania egzaminów. Komisje przeprowadzające próby w poszczególnych konkurencjach, takich jak

np. biegi, pływanie, podnoszenie ciężarów itd., muszą się składać z przedstawicieli odpowiednich Związków Sportowych, np. Ceskoslovenske atleticke amaterske unie“ (CSAAU), czeskiego związku pływackiego, atletycznego itd.

Wyjątek stanowi część obowiązkowa próby, którą może odbierać komisja zmniejszona nawet do trzech członków. W skład jej wchodzą dwaj przedstawiciele jakichkolwiek związków sportowych i jeden przedstawiciel związku tej gałęzi sportu, z jakiej ubiegający się o odznakę zdaje egzamin.

Jeżeli chodzi o egzaminy przeprowadzane na terenie szkół, to w skład komisji wchodzi dwóch nauczycieli wychowania fizycznego oraz jeden przedstawiciel związku sportowego.

Próbę w konkurencjach przysposobienia wojskowego (rzut granatem, strzelanie z wiatrówki, tor przeszkód itp.) mogą odbierać przedstawiciele wszystkich związków pod warunkiem, że posiadają przeszkolenie wojskowe.

Jak już wspominałem, cała próba sprawności fizycznej podzielona jest, podobnie zresztą jak w sowieckiej GTO, na dwie części: 1) część obowiązkowa; 2) część do wyboru.

Część druga, a więc do wyboru musi się odbywać bezwarunkowo przed komisją składającą się z przedstawicieli związków tych gałęzi sportu, w których dana próba zostaje przeprowadzana.

Wzory zaświadczeń wydawanych przez Komisję:

1) Organizacja sportowa . . . . . . zaświadcza, że ubiegający się o zdobycie odznaki odbył część próby obowiązkowej — pływanie.
   Komisja w składzie: dwóch przedstawicieli org. sportowej oraz jeden przedstawiciel związku pływackiego.
2) Robotniczy Klub Sportowy ROH zaświadcza, że ubiegający się o zdobycie odznaki OZ odbył część próby obowiązkowej — bieg na przełaj.
   Komisja w składzie: dwóch przedstawicieli org. sportowej oraz 1 przedstawiciel CSAAU (Czeskiego Amatorskiego Związku Atletycznego).

Przepisy regulujące skład komisji egzaminacyjnej mają na celu uniknięcie niedociągnięć i błędów, które mogłyby być popełniane przez niefachowców. W wypadkach spornych rozstrzygają zarządy odpowiednich związków sportowych.

Wszelkie wydatki związane z przeprowadzaniem prób pokrywa Ministerstwo Szkolnictwa i Oświaty (MSO — C).

A — Część obowiązkowa

1) Gimnastyka: Wykonać ćwiczenia gimnastyczne zawarte w układzie specjalnie w tym celu wydanym.
2) Bieg 60 m: 9 sekund.
3) Pływanie: Wykonać skok startowy i przepłynąć 50 m w dowolny sposób, w wodzie stojącej lub wolno płynącej, 25 m pod prąd i 25 m z prądem w czasie 70 sekund.
4) Wspinanie po żerdzi: na wysokość 4 m w dowolny sposób i w dowolnym czasie.
5) Skok wzwyż: 120 cm.
6) Skok w dal: 410 cm.
7) Rzut piłką wagi 150 g: 43 m.
8) Umiejętność jazdy na rowerze: Przejechać bez zatrzymania się 100 m z ustawionymi, co 25 m, na drodze bramkami szerokości 150 cm.
9) Znajomość zasad higieny podług instrukcji zawartych w specjalnie w tym celu wydanym podręczniku.

B — Część próby do wyboru

(Zdający ma prawo wyboru po jednej konkurencji z każdej grupy tej części)

GRUPA 1. (sprawdzian wytrzymałości)

1) Bieg po równym terenie 1 000 m w czasie 3:40 minut.
2) Pływanie: 300 m bez odpoczynku, sposobem dowolnym.
3) Marsz 10 km w czasie 90 minut.
4) Bieg narciarski 6 km. Osiągnięty czas nie może być gorszy od średniej arytmetycznej czasów trzech pierwszych zawodników zwiększonej o połowę (50% średniej arytmetycznej).

GRUPA 2. (Sprawdzian zręczności i odwagi)

1) Ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych: Uzyskać na obranym przez siebie przyrządzie 75% punktów. Układ ćwiczeń podany.
2) Ćwiczenia dowolne: Do wyboru trzy z pięciu ćwiczeń zamieszczonych w specjalnej instrukcji.
3) Skok do wody na głowę lub nogi z wysokości 3 metrów.
4) Skok narciarski: 15 metrów na progu umożliwiającym najdłuższe skoki w granicach 30 metrów.

5) Żeglarstwo: Osiągnięcie wyszkolenia żeglarskiego stopnia A dla chłopców.
6) Skok w dal o tyczce: 6 metrów.

„ODZNAK ZDATNOSTI" dla chłopców w wieku od 17 do 18 lat

A — część obowiązkowa

1) Gimnastyka. Specjalny układ.
2) Bieg na 100 m: 14 sekund.
3) Marsz na 15 km z obciążeniem 8 kg w czasie 2:30 godziny.
4) Wspinanie po żerdzi na wys. 4 m bez pomocy nóg i bez odpoczynku w dowolnym czasie.
5) Pływanie: Wykonać skok startowy i przepłynąć w dowolny sposób 100 m bez odpoczynku w wodzie stojącej lub wolno płynącej, 50 m pod prąd i 50 m z prądem w czasie 2:20 minut.
6) Umiejętność jazdy na rowerze. (O ile nie posiada odznaki niższego szczebla.)
7) Strzelanie z wiatrówki. Tarcza o wym. 120x48 mm — odległość 10 m, 3 celne trafienia.
8) Rzut granatem 350 g do celu poziomego w postaci koła o średnicy 3 m, którego środek jest oddalony od miejsca wyrzutu o 20 metrów. Pozycja wyjściowa do rzutu leżąca z przejściem w momencie rzutu do pozycji klęcznej. Należy uzyskać 3 trafienia na 5 możliwych.
   Podczas jednych zawodów można wykonać 3 próby rzucając po 5 razy z każdej pozycji.
9) Wiadomości z higieny.

B — Część do wyboru

GRUPA 1. (Sprawdzian wytrzymałości)

1) Bieg na 1 200 m w czasie 4:20 minuty.
2) Bieg na przełaj 3 000 m w czasie 15 minut.
3) Pływanie 200 m — styl do wyboru:

crawlem	—	3:50 min.
st. klasycznym	—	4:20 min.
st. grzbiet.	—	4:20 min.

4) Bieg narciarski 8 000 m. Osiągnięty czas nie może być gorszy od średniej arytm. czasów trzech pierwszych zorganizowanych zawodników, zwiększonej o połowę.
5) Jazda szybka na łyżwach 500 m:
   na łyżwach zwykłych — 72 sek.
   na specjalnych — 66 sek.
6) Jazda na rowerze 20 km. Osiągnięty czas nie może być gorszy od średniej arytm. czasów trzech pierwszych zorganizowanych zawodników, startujących w tych zawodach, zwiększonej o 20%.
7) Regaty kajakowe na dystansie 600 m. Osiągnięty czas nie może być gorszy od średniej arytm. czasów trzech pierwszych zawodników, zwiększonej o 20%.
8) Regaty wioślarskie na dystansie 1 000 m w wodzie stojącej lub wolno płynącej:

a) skul ze sternikiem	— 6 min.	— 5:30 min.
b) dwójka ze sternikiem	— 3:30 „	— 5 „
c) czwórka ze sternikiem	— 4:30 „	— 4 „
d) ósemka ze sternikiem	— 4 „	— 3:30 „

GRUPA 2. (Sprawdzian zręczności i odwagi)

1) Skok w dal: 450 cm.
2) Skok wzwyż: 130 cm.
3) Skok o tyczce: 210 cm.
4) Skok rozkroczny przez konia (bez łęków) 120 cm wys. 130 cm dług. Mostek twardy 10 cm wysoki.
5) Skoki do wody: 4 skoki obowiązkowe, 2 dowolne. Należy osiągnąć co najmniej 45% możl. punktów.
6) Skok narciarski 20 m na progu umożliwiającym najdłuższe skoki w granicach 50 m.
7) Zjazd i slalom. Osiągnięty czas nie może być gorszy od średniej arytmetycznej czasów trzech pierwszych zorganizowanych zawodników, zwiększonej o połowę.
8) Różne.
9) Żeglarstwo: Osiągnięcie wyszkolenia żeglarskiego stopnia B dla młodzieży.

GRUPA 3. (Sprawdzian zręczności i siły).

1) Ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach:
   A) Warunki konieczne do zdobycia odznaki w tej konkurencji spełnić mogą:

a) Członkowie związków sportowych, w ramach zawodów wewnętrznych,

b) Wszyscy ubiegający się o odznakę na zawodach organizowanych specjalnie w tym celu przez odpowiednie organizacje sportowe.

B) Odpowiedzialność za przypadkowe urazy mogące mieć miejsce w czasie wykonywania ćwiczeń ponosi ten, kto zawodnika zgłaszał.

C) Do spełnienia warunku musi wykonujący próbę uzyskać, ćwicząc na wybranym przez siebie przyrządzie (drążek, poręcze, koń z łękami), 75% możliwych punktów przy ćwiczeniach stopnia wyższego.

2) Pchnięcie kulą wagi 6 kg — 700 cm
3) Rzut dyskiem „ 2 kg — 19 m
4) Rzut oszczepem „ 800 g — 25 m
5) Rzut granatem „ 350 g — 40 m

6) Jedna z gier sportowych, pod warunkiem, że ubiegający się o odznakę nie był karany zawieszeniem za niesportowe zachowanie się. Przy grach takich jak piłka nożna, koszykówka, szczypiorniak, hockey na lodzie i na trawie warunek będzie spełniony, jeżeli odbywający próbę był w bieżącym sezonie członkiem drużyny biorąc udział w co najmniej 4 spotkaniach, przy czym drużyna jego ulokowała się w trzeciej części klasy ubiegającej się o mistrzostwo.

OZ dla mężczyzn

(W przytoczonych poniżej minimach, pierwsze cyfry oznaczają wymagania dla mężczyzn do 29 lat, drugie do 39, a trzecie ponad 39 lat).

A — Część obowiązkowa

1) Gimnastyka. Układ ćwiczeń specjalnie w tym celu wydany.
2) Bieg na przełaj 3 000 m w równym terenie 14 — 15 — 17 m.
3) Marsz 20 km z obciążeniem 10 kg; 3:30 — 3:30—4:00 godz.
4) Pływanie: Wykonać skok startowy i przepłynąć 100 m w dowolny sposób w wodzie stojącej lub wolno płynącej 50 m pod prąd i 50 m z prądem; 2:20—2:25—2:35 minuty.

5) Wspinanie po linie, bez pomocy nóg na wys. 4 m, bez odpoczynku w czasie dowolnym.
6) Umiejętność jazdy na rowerze. Przejechać 100 m bez zatrzymania między trzema bramkami, szerokości 150 cm, ustawionymi co 25 m.
7) Strzelanie z wiatrówki do tarczy o wymiarach 120 × 48 mm z odległości 15 m. Wymagane jest na 10 trafień 55 — 50 — 45 pkt. Instrukcje, dotyczące przeprowadzania próby strzelania, znajdują się w specjalnie wydanym podręczniku.
8) Rzut granatem do poziomego celu z odległości 25 — 25 — 20 m.
9) Wiadomości z higieny.

B — Część do wyboru

GRUPA 1. (Sprawdzian szybkości).

1)	Bieg na 100 m w czasie	13.8 — 14.5 — 15 sek.
2)	Bieg na 200 m „	28.6 — 30.5 — 33 sek.
3)	Bieg na 400 m „	65.3 — 70.0 — 76 sek.
4)	Pływanie 50 m stylem dow.	40 — 55 — 60 sek.
5)	Pływanie 50 m stylem klas.	50 — 55 — 60 sek.
6)	Pływanie 50 m stylem grzbiet.	50 — 55 — 60 sek.
7)	Pływanie 200 m styl. dow.	3:40 — 3:50 — 4:00 min.
8)	Pływanie 200 m styl. klas.	4:10 — 4:20 — 4:30 min.
9)	Pływanie 200 m styl. grzbiet.	4:10 — 4:20 — 4:30 min.
10)	Jazda na rowerze 1 000 m ze startu lotnego	100—110—120 sek.
11)	Jazda szybka na łyżwach:	
	na łyżwach zwykłych	68 — 70 — 80 sek.
	na “ specjalnych	62 — 64 — 74 sek.
12)	Wiosłowanie na dystansie 1 000 m	(s—woda stojąca p—woda płynąca — lekki prąd)
	s — skul ze sternikiem w czasie	7 minut
	p — skul ze sternikiem w czasie	6 minut
13)		
	s — czwórka klepkowa ze sternikiem	6 minut
	p — „ „ „	5:30 min.
14)		
	s — ósemka klepkowa ze sternikiem	5 minut
	p — „ „ „	4:30 min.

GRUPA 2. (Sprawdzian siły).

1) Bieg na 1 500 m w czasie 5.30 — 5:50 — 6.15 min.
2) Bieg na 5 000 m w czasie 20:30 — 22:30 — 26:00 min.
3) Pływanie 1 500 m stylem dow. 30 — 40 — 45 min.
4) Jazda na rowerze 20 km. Uzyskany czas nie może być gorszy od średniej arytmetycznej czasów trzech pierwszych zorganizowanych zawodników, zwiększonej o 20%.
5) Bieg narciarski 18 wzgl. 30 km. Uzyskany na zawodach czas nie może być gorszy od średniej arytm. czasów trzech pierwszych zorganizowanych zawodników, zwiększonej o połowę.
6) Regaty kajakowe na dystansie 10 000 m. Uzyskany czas nie może być gorszy od średn. arytm. czasów trzech pierwszych zawodników, zwiększonej o 20%.
7) Wiosłowanie na dystansie 2 000 m.
8) s — skul ze sternikiem w czasie 16 minut albo
p — „ „ „ 14 minut albo
9) s — czwórka ze sternikiem w czasie 13 minut albo
p — „ „ „ 11:30 minut
10) s — ósemka ze sternikiem w czasie 11 minut albo
p — „ „ „ 9:30 minut.

W wypadku kiedy ubiegający się o odznakę startują w regatach, w których biorą również udział zawodnicy rejestrowani, osiągnięty czas nie może być gorszy jak 25% od czasu zwycięzcy.

GRUPA 3. (Zręczność).

1) Skok w dal 480 — 440 — 400 cm.
2) Skok wzwyż 135 — 125 — 115 cm.
3) Skok o tyczce 240 — 220 — 190 cm.
4) Skok rozkroczy przez konia 120 cm wys., 180 cm dług., mostek twardy 10 cm wysokości.
5) Skoki do wody. 4 skoki obowiązkowe i 2 dowolne. Wymaga się osiągnięcia 50 — 45 — 40% punktów.
6) Zjazd i slalom. Osiągnięty czas nie może być gorszy od średn. arytmetycznej czasów trzech pierwszych zorganizowanych zawodników, zwiększonej o połowę.
7) Skok narciarski 25 m.
8) Jazda konna. Udział w zawodach hippicznych względnie indywidualny egzamin przed komisją.

9) Motoryzacja. Wykonać próbę sprawności przewidzianą w specjalnym regulaminie.
10) Żeglarstwo posiada wyszkolenie żeglarskie stopnia B dla starszych.
11) Pilotaż motorowy. Samodzielny lot na maszynie szkolnej.
12) Spadochroniarstwo. Wykonać skok z samolotu lub balonu.
13) Jedna z gier sportowych pod warunkiem, że ubiegający się o odznakę nie był karany zawieszeniem za niesportowe zazachowanie. Przy grach takich jak: piłka nożna, koszykówka, szczypiorniak, hockey na lodzie lub na trawie, warunek będzie spełniony, jeżeli odbywający próbę będąc członkiem drużyny brał czynny udział w co najmniej czterech spotkaniach bieżącego sezonu. Drużyna jego ulokowała się ostatecznie w 1/3 części drużyn ubiegających się o mistrzostwo. Jeżeli chodzi o rugbistów, to są oni klasyfikowani indywidualnie.

GRUPA 4. (Sprawdzian siły).

1) Ćwiczenia gimnastyczne na przyrządach podług specjalnie wydanych układów.

2)	Pchnięcie kulą wagi	7.25 kg.	800 — 750 — 700 cm
3)	Rzut dyskiem „	2.00 kg	24 — 22.5 — 20.5 m
4)	Rzut oszczepem „	800 g	32 — 30 — 27 m
5)	Rzut młotem „	7.25 kg	20 — 20 — 18 m
6)	Rzut granatem „	350 g	45 — 42 — 40 m

7) Strzelanie z łuku na krótkie odległości:
z odl. 50 m do tarczy 122 cm
z odl. 35 m do tarczy 80 cm
z odl. 25 m do tarczy 60 cm.

Oddając po 3 strzały z każdej odległości, uzyskać łączną ilość 360 punktów.

8) Dźwiganie ciężarów. Podnieść w dowolny sposób co najmniej 3/4 swojej wagi.
9) Przy konkurencjach takich jak: zapaśnictwo, szermierka, boks, jiu - jitsu, ubiegający się o odznakę musi być czynnym członkiem klubu i może się wykazać, że nie był w bieżącym sezonie karany zawieszeniem za niesportowe zachowanie.
   a) Zapaśnictwo. Zawodnik startujący na zawodach okręgowych lub związkowych musi się ulokować w

pierwszej połowie startujących zawodników swojej wagi.

b) Szermierka. Zawodnik walczył przynajmniej 4 razy na zawodach urządzanych w tym sezonie kwalifikując się równocześnie do wyższej klasy.

c) Boks. Zawodnik — nowicjusz, startujący na zawodach specjalne urządzenych musi zostać mistrzem swojej wagi, lub uzyskać trzy zwycięstwa w pięciu walkach swej kategorii wagowej.

d) Jiu - Jitsu. Warunek określają specjalne przepisy.

10) Turystyka wysokogórska. Ubiegający się o OZ musi zdobyć szczyt idąc drogą III stopnia, według skali trudności zachowując wszelkie obowiązujące przy turystyce wysokogórskiej przepisy.

ZYGMUNT NAWROCKI

JESIENNE MARSZE „SZLAKAMI ZWYCIĘSTW“

„Potrzebne są szerokim masom ludowym, masom młodzieży robotniczej i chłopskiej, masowe, popularne, dostępne i tanie rodzaje sportu. Trzeba także, aby sport nasz był ściśle i żywo związany z problemami społecznymi naszego życia.“

(Z przemówienia przewodniczącego ZMP — gen. Zarzyckiego, przed startem drużyn masowych).



Na starcie marszu „Szlakami Zwycięstw“ w Warszawie.

Na trybunie (od prawej do lewej) Ambasador ZSRR Lebiediew, Przewodniczący Naczelnej Rady dla Spraw Młodzieży i K. F. gen. Zarzycki, Komendant Główny „S. P.“ płk. Braniewski

Jesienne marsze „Szlakami Zwycięstw“ — to trzecia z kolei w roku bieżącym, po biegach narodowych i nauce pływania, akcja Głównego Urzędu Kultury Fizycznej, mająca na celu upowszechnienie wychowania fizycznego i sportu wśród jak najszerszych mas społeczeństwa.

Na starcie marszów jesiennych stanęło pół miliona zawodników, manifestując swą tężyznę fizyczną oraz świadomość, że u podstaw ich marszu ku lepszej, szczęśliwszej przyszłości leżą ofiary tych, którzy życie swe dali, by stworzyć tym, którzy zostali warunki rozwoju i rozkwitu.

Dwa zasadnicze cele przyświecały organizatorom masowych imprez: dostarczenie szerokim rzeszom młodzieży popularnych, tanich rodzai sportu oraz powiązanie sportu z problemami społecznymi naszego życia. Czy cele te zostały osiągnięte? Niewątpliwie tak.

Regulaminy wszystkich masowych imprez bardzo duży nacisk kładą na odpowiednie przygotowanie zawodników do startu. Obowiązuje zawsze pewna ilość treningów, które mają przygotować zawodnika do danej konkurencji. Zdajemy sobie sprawę z tego, że nie zawsze warunek ten był wypełniany. Składało się na to szereg czynników, a przede wszystkim brak odpowiedniej kadry instruktorów i organizatorów.

Chcąc temu zaradzić przed każdą masową imprezą Główny Urząd Kultury Fizycznej rozprowadzał w teren popularne broszury, zawierające prócz regulaminów dokładne pouczenia, jak należy przeprowadzać zaprawy i treningi. Już pierwsza masowa impreza biegów na przełaj przekonała wszystkich tych, którzy startowali bez przygotowania, że bez treningu i pracy nie mogą mieć odpowiednich wyników. Dowodem tego było bardzo duże zapotrzebowanie po biegach na broszury popularne pouczające, jak należy trenować, dowodem tego było organizowanie w późniejszym terminie, przez poszczególne zespoły lokalne, zawodów w biegach, by sprawdzić nabyte umiejętności. Wyniki tej akcji nie dały na siebie długo czekać. Lekkoatletyka polska została zasilona młodym elementem, elementem, który do tej pory nie miał możliwości sprawdzenia swych sił, elementem zdrowym moralnie i fizycznie, rekrutującym się z szerokich mas robotniczych i chłopskich. W tradycyjnym biegu „Robotnika" w Warszawie, według otrzymanych wiadomości, weźmie udział niespotykana dotąd ilość zawodników, a między nimi pokaźna liczba młodzieży wiejskiej. Zwycięzcy biegów narodowych z gromad i gmin chcą spróbować swych sił z kolegami z miasta, chcą startem swym zadokumentować sojusz robotniczo - chłopski.

Jesteśmy głęboko przekonani, że akcja marszów jesiennych da pod tym względem również dodatnie rezultaty. Z meldunków otrzymanych od inspektorów, sprawdzających w terenie stan przygotowań do marszów wynika, że treningi i zaprawy były przeprowadzane prawie we wszystkich ośrodkach. Główny Urząd Kultury Fizycznej równocześnie z popularną broszurą o marszach: „Szlakami Zwycięstw" wydał dwie inne, a mianowicie „Chód Sportowy" oraz „Marsze i Biegi Orientacyjne". Upłynęło zaledwie kilka dni od momentu, gdy pół milionowa armia młodzieży startowała do marszów. Już z terenu mamy zapotrzebowania na broszury o „Chodzie Sporto-

wym" i „Marszach Orientacyjnych". „Chcemy nauczyć się stylowo maszerować, by w przyszłym roku zdobyć pierwsze miejsce" — piszą w listach zespoły, które w tym roku po raz pierwszy próbowały swych sił.

Pomożemy wam — pomożemy przez szkolenie przodowników akcji masowych, przez rozprowadzenie w teren popularnych wydawnictw. Ale to jeszcze nie wszystko. Stwierdzamy mały udział w marszach zawodników zrzeszonych w związkach sportowych, stwierdzamy małe zainteresowanie się sportowców w tych imprezach, a przecież dla sportu polskiego stwarzamy nieprzebrany rezerwuar nowych talentów. Każdy klub, każdy związek sportowy, powinien patronować, opiekować się i promieniować w organizowaniu masowych akcji. Sport polski musi dostarczyć instruktorów i przodowników. Sportowcy polscy muszą zaopiekować się swymi najmłodszymi kolegami. Przy mobilizacji sił w tym kierunku, zgodnej wpsółpracy nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, instruktorów aparatu fachowego, organizacji i stowarzyszeń prowadzących dział wychowania fizycznego i sportu, osiągniemy rezultaty jeszcze większe, a dotychczasowe wyniki uwielokrotnimy. Masom młodzieży robotniczej i chłopskiej damy zdrowie i sprawność fizyczną.



Marsz „Szlakami Zwycięstw . Jedna z grup zawodniczych w czasie marszu

Czy drugi cel, powiązania sportu z problemami społecznymi naszego życia został osiągnięty? — Niewątpliwie tak.

Uczestnicy biegów narodowych w dniu „Święta Pracy" dali dowód solidarności ze światem pracy, dokumentowali chęć podniesienia sprawności fizycznej, potrzebnej dla przyśpieszenia odbudowy i przebudowy naszego państwa. „Po pracy sport — by jutro lepiej pracować" — oto hasło niesione przez zespoły udające się na miejsce startu, zespoły młodzieży organizującej współzawodnictwo pracy, młodzieży, która współzawodnictwo sportowe przenosiła na te-

ren warsztatów pracy ustanawiając rekordy po to, by już w dniu następnym dążyć do ich pobicia.

Pół miliona młodzieży robotniczej i chłopskiej stanęło na starcie marszów idących szlakami zwycięskich walk bratnich Armii Radzieckiej i Polskiej. Gen. Zarzycki w swoim przemówieniu powiedział: „Marsze dzisiejsze, to jednocześnie manifestacja braterstwa z Narodami Związku Radzieckiego, z bohaterskim krajem zwycięskiego socjalizmu. Pięć lat temu na polach białoruskiego miasteczka Lenino, żołnierz Pierwszej Dywizji Wojska Polskiego rozpoczął swój zwycięski marsz do Polski Wolnej i Sprawiedliwej. Pięć lat temu żołnierz polski połączył się we wspólnym trudzie marszowym i w znoju bitwy nierozerwalnym węzłem braterstwa broni z Armią Radziecką. Od bohaterskich murów Stalingradu, przez śniegi, bezdroża i jesienne szarugi, przez krew i śmierć tysięcy młodych ludzi radzieckich wiodła droga do zwycięstwa, wiódł szlak do ruin pokonanego Berlina".

To było treścią i zawołaniem tegorocznych marszów. Młodzież polska z godnością maszerowała drogami, którymi szedł żołnierz radziecki i polski, dokumentując swą gotowość do marszu o lepsze jutro".

Dr med. STEFAN ŁUKASIK
Kierownik Poradni
Ortopedyczno—Chirurgicznej
Centrum Medycyny Sportowej

ODCHYLENIA SOMATYCZNE u kandydatów zgłaszających się na studia do Akad. Wych. Fizycz.

Powołanie w bieżącym roku akademickim komisji lekarskiej w celu badania wstępujących do Akademii Wych. Fiz. wydaje się być racjonalnym posunięciem. Uczelnia ta rozwija adeptów w dwóch kierunkach — umysłowym i fizycznym. Sprawdzianem umysłowego poziomu jest egzamin wstępny. Sprawność fizyczna i zdrowie oceniane było drogą próby, w której zgłaszający się musiał osiągnąć pewne minimum. Ocena sprawności przez przebycie próby nie jest dostatecznym miernikiem oceny stanu zdrowia i fizycznego rozwoju osobnika. Jednorazowy wysiłek nie świadczy o stanie sprawności fizycznej.

Przebycie próby fizycznej przy pełnym zdrowiu i braku odchyleń w zakresie aparatu kostno-stawowego jest gwarancją, że dalsze wysiłki, które muszą nasilać się podczas studiów, będą osiągane bez wyczerpywania ustroju i z minimum możliwości uszkodzenia aparatu ruchowego. Z powyższego nasuwa się konieczność szczegółowego i wszechstronnego badania lekarskiego w celu ustalenia stanu zdrowia przyszłego studenta. Zrozumiałe jest, że im zespół lekarzy będzie bardziej kompetentny, tym ta selekcja będzie ściślejsza. Badania w zakresie wszystkich niemal specjalności, jak to miało miejsce w tym roku (internista, chirurg-ortopeda, laryngolog, ginekolog), łącznie z kontrolą rentgenowską płuc, pozwoliły na uchwycenie wszelkich odchyleń. Równie liczna komisja lekarska, ale bez powołania specjalistów, nie stworzyłaby takiego sita selekcyjnego.

Ustalenie przez komisję dobrego stanu zdrowia i osiągnięcie minimum przy próbie sprawności gwarantuje, że wynik nie był przypadkowy, lecz jest istotnym wskaźnikiem możliwości ustroju. W dalszych studiach rozwój fizyczny pójdzie w kierunku opanowa-

nia ćwiczeń programowych i sportu, a nie będzie służył na pokonywanie niedociągnięć spowodowanych odchyleniami patologicznymi.

Poniższe uwagi dotyczyć będą badania chirurgiczno-ortopedycznego i odchyleń w tym zakresie. Uwagi te powinny wzbudzić zainteresowanie zarówno lekarzy sportowych jak również grona instruktorów wychowania fizycznego. Wydaje się, że mogłyby mieć one również duże znaczenie dla opracowywania programu ćwiczeń w Akademii Wychowania Fizycznego.

Doświadczenia z Poradni Chirurgiczno - Ortopedycznej CMS, do której zgłaszali się wychowankowie Akademii wykazały, że niektóre zmiany somatyczne w postaci wad wrodzonych lub nabytych jak również schorzenia aparatu ruchowego nasilały się w miarę trwania studiów. Dla przykładu przytoczę absolwenta, zasięgającego porady z powodu niewydolności kończyn dolnych. Zmiany przejawiały się w postaci obustronnej stopy płasko-koślawej o obniżonym sklepieniu podłużnym i poprzecznym, koślawością palucha i młotowatym ustawieniu pozostałych palców; prócz tego zaawansowane żylaki podudzi. Na obraz ten składały się jeszcze zmiany odżywcze skóry, odciski, sinica i skłonność do odmrożeń. Instruktor ten wkraczał w życie zawodowe właściwie bez żadnych szans. O wydajnej pracy wychowawczej, wyżyciu się fizycznym i uprawianiu sportów w tych warunkach nie można było myśleć. Pozostały mu do wykorzystania jedynie możliwości teoretycznych zagadnień, z którymi się zapoznał w czasie studiów w Akademii Wych. Fiz.

Pytanie zasadnicze, czy warto szkolić przez trzy lata osobnika wykazującego odchylenia wyżej omówione? Wydaje się, że w żadnym wypadku nie powinien on być przyjęty na studia. Wysiłek instruktorów, nakład pracy wychowawców w zakresie nauk teoretycznych właściwie idzie na marne. Osobnicy bez żadnych odchyleń somatycznych powinni zasilać szeregi młodzieży studiującej w Akademii Wych Fiz.

Ktoś może zaatakować takie stanowisko, że jedynie idealnie zbudowany i zdrowy osobnik nadaje się na instruktora wychowania fizycznego. Wiadomo, że każdy wykazuje, im bardziej jest szczegółowe badanie, pewne odchylenia somatyczne. Z tym stanowiskiem należałoby się godzić, gdyż jest ono słuszne, ale z jednym istotnym zastrzeżeniem. Jedynie ci, którzy wykazują zmiany nie nasilające się, następnie pozostające bez wpływu na dalsze wysiłki fizyczne, jak również takie odchylenia, co do których istnieje pewność, że zostaną usunięte podczas studiów, tacy mogą być przyjęci. Gimnastyka,

uprawianie sportów usuwają wiele wad nabytych, jak wady postawy, niektóre skrzywienia statyczne kręgosłupa i kończyn dolnych. Te nie powinny dyskwalifikować kandydatów. Zmiany i zniekształcenia wrodzone lub nabyte, które nasilają się jak również schorzenia zapalne, nowotworowe powinny być przeciwskazaniem do przyjęcia.

Reasumując powyższe, nie fakt odchylenia somatycznego, lecz jego jakość, powinna pozostawać czynnikiem decydującym w ocenie stanu zdrowia opiniowanego przez komisję lekarską.

Lata okupacji odbiły się na zdrowiu młodzieży. Braki w odżywianiu, ciężka praca fizyczna, pobyt w obozie koncentracyjnym, wszystko to zaburzyło prawidłowy cykl rozwoju. Stajemy wobec zagadnienia szeregu odchyleń, obejmujących młodzież zarówno męską jak i żeńską. Z tym faktem, niestety, musimy się pogodzić i starania nasze powinny iść w kierunku stępienia ostrza wad występujących w okresie pookupacyjnym. Przechodząc nad tym do porządku i przyjmując takich kandydatów, należy uświadomić o tym grono instruktorów, biorących odpowiedzialność za dalszy rozwój fizyczny.

Odpowiednio dobrany program szkolny częściowo może wyrównać, a nieraz i usunąć całkowicie wady i odchylenia odwracalne.

Niewydolność kończyny dolnej, w postaci ustalonego płaskostopia podłużnego lub poprzecznego, występuje w 38 proc. u kobiet a 47 proc. u mężczyzn. Są to bardzo wysokie cyfry. Jednak wydaje się, że przez właściwą gimnastykę, unikanie w początkowych okresach studiów nadmiernego obciążenia aparatu nośnego, następnie przy uprawianiu takich sportów jak pływanie uzyska się wzmocnienie elementów czynnych — mięśni, a następnie poprawi się stan napięcia elementów biernych — więzadeł i torebek stawowych, i w końcowym etapie doprowadzi to do pełnej sprawności stopy. Pod koniec studiów, dzięki takiemu postępowaniu, osiągnąć będzie można skuteczny efekt leczniczy, a w żadnym wypadku stan niewydolności stóp nie pogorszy się.

Szczegółowa analiza wad i odchyleń omówiona zostanie przy zestawieniu cyfrowym. Powyższe przykłady oparte na obserwacji wychowanków Akademii jak i nowowstępujących, służą dla podkreślenia faktu, że lata okupacyjne odbiły się na stanie zdrowia młodzieży i powinno to mieć wpływ na odpowiednie przystosowanie programu szkolnego.

Badania chirurgiczno - ortopedyczne przeprowadzone zostały w ramach badań komisyjnych dla nowowstępujących. Na wstępie

posługiwano się, tak jak jest to przyjęte, krótkim wywiadem, czy zgłaszający się był kiedyś operowany, czy doznał kiedyś wypadku lub przebył schorzenie chirurgiczne. To pozwalało skierować uwagę i badanie na fakt przebytego schorzenia. Po zebraniu anamnezy, oglądaniem stwierdzano stan somatyczny, a następnie przeprowadzano próbę sprawności i ruchomości kręgosłupa przez wychylenia w postawie stojącej na boki, ku tyłowi i przez pochylenie ku przodowi. Jeżeli ruchomość kręgosłupa była prawidłowa, na tym poprzestawano, w wypadkach wątpliwych badanie rozszerzano przy pomocy obmacywania, badano kręgosłup na wstrząs i uderzenie. W zakresie pasa barkowego i kończyny górnej sprawdzano ruchomość bierną i czynną wszystkich stawów łącznie z siłą mięśniową. Pas miednicowy i kończynę dolną kontrolowano w ułożeniu badanego na wznak. Kontrola stawów przez ruchy czynne i bierne, łącznie z siłą mięśniową, orientowała o sprawności kończyn. Końcowa próba obejmowała sprawność stóp. Badany stawał na stołku w postawie lekkiego rozkroku. Oglądano stopy i podudzia od przodu, boków i z tyłu. Następnie zalecano wspęcie na palce, dalej obciążenie jednej stopy, podczas gdy druga noga zgięta w kolanie uniesiona zostawała ku górze. Próba ta pozwalała na kontrolę łuku stopy, zachowania się jej kształtu i wydolności.

Przy pomiarach posługiwano się zwykłą taśmą centymetrową, a punkty kostne w wypadku szczegółowych pomiarów oznaczano dermografem. Na przyszłość należałoby przygotować jeszcze kątomierz ortopedyczny, jako niezbędne uzupełnienie do pomiarów kątów stawowych i krzywizn kręgosłupa.

U mężczyzn, oprócz wyżej przedstawionego toku badań w każdym wypadku palcem kontrolowano po obu stronach ujście kanału pachwinowego przez worek moczowy, celem ustalenia predyspozycji do ewentualnych przepuklin.

Wyniki badań, ujęte w cyfrowe zestawienie, przedstawiam w poniższej tabeli. Obejmuje ona te odchylenia somatyczne, których fakt występowania nie budzi wątpliwości przy badaniu fizykalnym. W wypadkach zmian, będących na pograniczu fizjologii i patologii, np. zaznaczonej koślawości łokcia u kobiet, tych odchyleń nie protokołowano. Ogólnie wydaje się, że kobiety wykazywały większe nasilenie zmian zarówno w stosunku ilościowym jak i jakościowym. Przeważał typ kobiet o wzroście niskim, drobnej budowie kośćca i słabych więzadłach. Szczegółowych pomiarów wzrostu, wagi, obwodu klatki piersiowej, nie przeprowadzano, ponieważ objęte były badaniem antropologicznym.

Przebadano 80 kobiet i 111 mężczyzn. Rozpiętość wieku była od 18 do 25 lat. Większość stanowiła grupa 18—20 lat.

ZESTAWIENIE

L. p.	Odchylenia — Nazwa odchylenia	Kobiety — liczba	Kobiety — %	Mężczyźni — liczba	Mężczyźni — %
1.	Wady trzymania się (Plecy okrągłe)	3	3,8%	2	1,8%
2.	Skrzywienia kręgosłupa (Kypho-scoliosis)	12	15 %	9	7%
3.	Gruźlica kostna (Susp. spondylitis tbc.)	2	2½ %	—	—
4.	Skrzywienie miednicy (Deformatio pelveos)	1	1,3%	—	—
5.	Łokieć szpotawy (Cubitus varus) .	—		1	0,9%
6.	Łokieć koślawy (Cubitus valgus) .	38	45 %	14	12½%
7.	Łokieć koślawo wygięty (Cubitus valgo - recurvatus)	11	13,7%	2	1,8%
8.	Asymetria kończyn górnych	2	2½ %	2	1,8%
9.	Kolano koślawe (Genu valgum) . .	6	7½ %	1	0,9%
10.	Kolano szpotawe (Genu varum) . .	—		3	2,7%
11.	Kolano wygięte (Genu recurvatum)	3	3,8%	—	—
12.	Kolano trzaskające	1	1,3%	—	—
13.	Niewydolność stóp (Insufficientia et pedes plana)	33	38,4%	52	47%
14.	Żylaki kończyn dolnych (Varices cruris)	11	13,7%	18	13,2%
15.	Rozszerzenie kanału pachwin. (Dilatatio annulus inguinalis subcutaneus)	—	—	8	7,2%
16.	Przepuklina pooperacyjna (Hernia postoperativa)	—	—	1	0,9%
17.	Blizny skórne (Cicatrices)	4	5 %	8	7,2%
18.	Zwichnięcia (Distorsio art. talo - cruralis)	—	—	1	0,9%
19.	Zesztywnienia palców (Ankylosis digiti)	—	—	1	0,9%
20.	Amputacje palców (Amputatio digiti)	—	—	2	1,8%

Wady trzymania się. Zaznaczono w kartach jedynie wypadki wyraźnie zaakcentowane. U kobiet w trzech przypadkach, u mężczyzn w dwóch zaprotokołowano występowanie pleców okrągłych ja-

ko wynik złej postawy. Dotyczyło to osobników o wątłej budowie, przeważnie był to element świeży po ukończeniu szkoły.

Etiologia powyższego odchylenia pokrywa się z materiałem przebadanym. Jest to zniekształcenie typów astenicznych z pewnym obciążeniem rodzinnym. Mięśnie grzbietowe są słabe i to prowadzi do przykurczów mięśni piersiowych, powłok brzusznych i prostowników uda. Zrozumiałe, że odchylenie to trudno nazwać schorzeniem. Dla tego rodzaju odchyleń utarło się określenie tzw. wady statycznej. Przy racjonalnej gimnastyce i uprawianiu sportów może ono ulec poprawie. Rokowanie jest tym lepsze, o ile dotyczy osobników młodych.

Skrzywienia kręgosłupa. Były to wychylenia odcinka kręgosłupa piersiowego o charakterze kyphoskoliozy niewyrównanej. Pion spuszczony z wystającego wyrostka ościstego, siódmego kręgu szyjnego, padał z boku szpary pośladkowej. Wszystkie one miały wygięcie w prawo prócz jednego wypadku skoliozy lewostronnej. Garb żebrowy grzbietowy był wyraźnie zaznaczony. Mniej występował w pozycji stojącej, lecz przy pochyleniu ku przodowi (koci grzbiet) występowała wybitna asymetria. Kąt łopatki po stronie garbu w porównaniu z drugą łopatką przemieszczony był ku górze na szerokość od 1—3 palców. Garb żebrowy przedni mniej był wykształcony aniżeli tylny. Ruchomość kręgosłupa zachowana we wszystkich przypadkach.

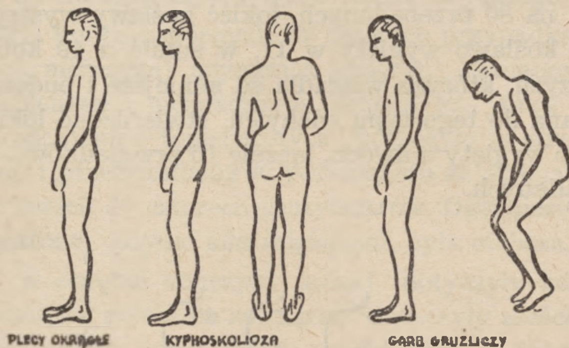
W większości skrzywienia miały charakter zniekształceń statycznych (scoliosis statica) i dotyczyły osobników o spłaszczonym łuku podeszwowym i zniekształceniach w obrębie stawu kolanowego W niektórych można było dopatrzyć się śladów przebytej krzywicy. W jednym przypadku z jednoczesnym skrzywieniem miednicy można łączyć było zniekształcenia kręgosłupa ze zmianami w miednicy.

Częstość występowania skrzywien kręgosłupa u kobiet jest znaczniejsza, bo aż w 15 proc., u mężczyzn w połowie mniejsza, bo tylko u 9 osobników tj. 7 proc. Wytłumaczenia należy szukać w większym wysportowaniu i wyraźnym pozytywnym wpływem uprawiania ćwiczeń fizycznych w odniesieniu do powyższej wady.

Gruźlica kostna. W jednym wypadku bardzo wyraźnie, w drugim z dużym prawdopodobieństwem zmiany w kręgosłupie miały charakter przebytej sprawy zapalnej swoistej. Kręgosłup jest jednym z najczęstszych umiejscowień gruźlicy. Ostry garb w odcinku piersiowo - lędźwiowym, a następnie usztywnienie kręgosłupa na dość dużej przestrzeni zwróciły uwagę badającego. Wywiad w tym kierunku potwierdził rozpoznanie (gruźlica w rodzinie, zmiany swoi-

ste w płucach). Szczegółowe przebadanie nie budziło wątpliwości co do postawionego rozpoznania. Dla uzupełnienia badania należałoby przeprowadzić badanie krwi i dokonać zdjęcia rentgenowskiego.

W obydwóch przypadkach zmiany dotyczyły kobiet i stanowią w procentowym ujęciu 2½ proc. na 80 przebadań. Gruźlica kostna jest zdecydowanym przeciwwskazaniem przy przyjmowaniu do Akademii Wychowania Fizycznego.



Rys. 1

Skrzywienie miednicy. Znaczna asymetria w ustawieniu kolców biodrowych i przemieszczenie spojenia, jednostronne spłaszczenie talerza biodrowego świadczyło o przebytym procesie chorobowym najprawdopodobniej krzywicy. Zniekształceniem objęty był również kręgosłup i kończyny. Zbyt daleko posunięte zmiany, łącznie z zaburzeniami w mięśniach, jako odchylenia nieodwracalne, były powodem kwestionowania przy przyjmowaniu na studia.

Zmiany w obrębie łokcia. Zwraca uwagę stosunkowo duży procent odchyleń w tym kierunku szczególnie u kobiet. W prawidłowym układzie, przy wyprostowanej kończynie z przedramieniem ułożonym w odwróceniu (supinatio), oś kończyny łączy środek główki kości ramiennej ze środkiem stawu łokciowego i kończy się na dolnej nasadzie kości łokciowej. Jeżeli oś przedramienia tworzy z osią ramienia kąt rozwarty na zewnątrz, to ustawienie określamy nazwą— łokieć koślawy (cubitus valgus). Przy kącie rozwartym do wewnątrz mówimy o łokciu szpotawym (cubitus varus). Patrząc z boku na kończynę przy pełnym wyproście przedramię z ramieniem tworzy linię ciągłą. Przy nadmiernym wygięciu przedramienia ku tyłowi powstaje kąt otwarty i to ustawienie nosi nazwę łokcia wygiętego (cubitus recurvatus), a przy nadmiernej ruchomości określa się jako staw cepowy.

Lekkiego stopnia łokieć koślawy i wygięty jest u kobiet obja-

wem stałym i fizjologicznym. Zaprotokółowane w kartach badań odchylenia w obrębie łokcia przekraczały ramy fizjologicznego ustawienia z powodu wielkości kąta wychylenia przedramienia na bok lub ku tyłowi.

Przyczyn tego odchylenia doszukiwać należy się w zmianach wrodzonych, ogólnej astenii obniżającej wartość wiązadeł stawu łokciowego, częściowo kłaść można na karb przebytej krzywicy.

U kobiet, na 80 przebadanych, łokieć koślawy występował w 38 przypadkach, koślawo wygięty w 11, w sumie u 49 kobiet tj. 58,7 proc. U mężczyzn, których wiązadła są silniejsze i budowa ciała nie predysponowana do tego typu odchyleń, stwierdzono łokieć koślawy u 14 a koślawo wygięty u dwóch, łącznie 16 przypadków — 14,3 proc. na 111 przebadanych.



Rys. 2

Zniekształcenia tego typu nie należy bagatelizować, ponieważ przy dużym odchyleniu kąta łokciowego podczas wysiłku fizycznego, szczególnie podpieraniu ciężaru ciała, następuje nieprawidłowy nacisk na dolne nasady kości przedramienia i doprowadza to do rozerwania więzozrostu jak również do złamania w obrębie nasady promienia lub kości łokciowej. Przy ustawieniu koślawym sprawność kończyny jest upośledzona, ma miejsce nieprawidłowy nacisk na powierzchnie stawowe łokcia, niszczy to chrząstki (arthrosis), osłabia wiązadła, prowadzi do wtórnych zniekształceń, przykurczów, ograniczających ruchy stawu. Doświadczenie wykazuje, że staw łokciowy jest bardzo wrażliwy i częściej niż pozostałe stawy reaguje na makro- i mikrourazy ograniczeniem czynności.

Najciekawszym z punktu widzenia kliniki był przypadek szpotawego ustawienia obydwóch łokci u mężczyzny, spowodowany zrostem łokciowo - promieniowym (synostosis radioulnaris). Jako wada wrodzona przejawiał się przywiedzeniem przedramienia i znie-

kształceniem stawu łokciowego, ograniczeniem, a właściwie brakiem ruchów nawracania i odwracania przedramienia (pronatio et supinatio). Osobnik ten tak wyrównywał kalectwo ruchami w barku, że ograniczenie w ruchach, jak podaje, nie docierało do jego świadomości. Zrozumiałe, że brak ruchów nawracania i odwracania, łącznie z niepełnym wyprostem, ograniczało czynność kończyny tak, że nie nadawał się on na instruktora wychowania fizycznego.

Asymetria kończyn górnych. W czterech przypadkach (dwie kobiety i dwóch mężczyzn) asymetria kończyn zaznaczała się wybitnym zeszczupleniem i nieznacznym skróceniem, przy braku wszelkich innych odchyleń ortopedycznych. Dotyczyło to strony lewej, obwód ramienia i przedramienia w porównaniu ze stroną prawą był mniejszy od trzech do czterech centymetrów. Ograniczeń w czynności nie stwierdzono, jedynie siła mięśniowa była słabsza.

Zmiany w obrębie kończyny dolnej dotyczyły kolana i stopy.

Odchylenie osi goleni na zewnątrz dotyczyły sześciu kobiet i jeny aniżeli te zmiany, które można podciągnąć w zakres fizjologii. U kobiet często spotykanym ustawieniem jest koślawość kolan (X—Bein), u mężczyzn szpotawość (O—Bein).

Odchylenie osi goleni na zewnątrz dotyczyło sześciu kobiet i jednego mężczyzny. Zmiany te nasilają się przy wysiłkach fizycznych, nadmiernej wadze, spłaszczeniu stóp i doprowadzają do rozrywania się pobocznych wiązadeł przyśrodkowych, szczególnie w miejscu przyczepu do kości. Bóle w obrębie przyczepu, uraz chrząstki stawowej, rozluźnienie lub przykurcze torebki tak zaburzają sprawność kończyny, że jest ona ledwie wydolna statycznie, a bardzo ograniczona w czynności funkcjonalnej.

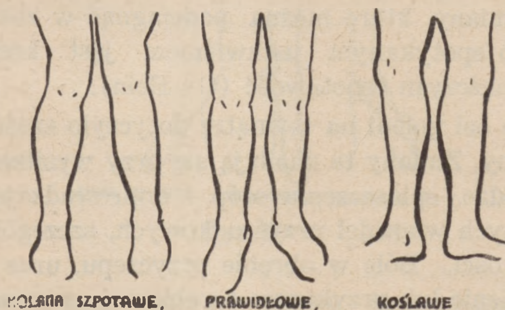
Osobnicy tacy nie nadają się do sportu, dłuższe stanie i chodzenie męczy ich bardzo. Jak wiązadła stawów są wrażliwe świadczy o tym obserwacja kobiet z koślawym ustawieniem podudzi, u których przybytek na wadze kilku kilogramów sygnalizuje się znacznym nasileniem bólu w obrębie pobocznego więzadła przyśrodkowego. Jasne jest, że w łańcuchu kinetycznym odbija się to zmianami w stopach i w ustawieniu kręgosłupa.

Kolano szpotawe, wybitnie zaznaczone, dotyczyło trzech osobników płci męskiej. Byli to dość dobrze zbudowani i umięśnieni ze śladami przebytej krzywicy, i narażeni w młodym wieku na wysiłki fizyczne (ciężka praca na roli). W jednym przypadku nasuwała się możliwość logicznego powiązania tego typu zniekształcenia ze zbyt wczesnym przemęczaniem nóg grą w piłkę nożną. Podaje, że od dzie-

ciń都twa tj. ósmego roku życia aż do chwili obecnej stale grywa w piłkę nożną.

Nadmierne wygięcie stawu kolanowego ku tyłowi z wyraźnym dość dużym kątem otwartym ku przodowi wystąpiło u trzech badanych kobiet. Od strony dołu podkolanowego zarysowywały się występy kłykci udowych, chód u nich był niezgrabny jak i cała postawa.

Zmiany powyższe należało tłumaczyć słabym umięśnieniem prostowników uda i zwiotczeniem torebki (myodystrophia). Staw kolanowy stracił swoją fizjologiczną zwartość, co uniemożliwiało wykonanie większych wysiłków zrywowych, skrętów. Uprawianie sportu narciarskiego, jazda na łyżwach, biegi lub skoki, są niemożliwe w tym stanie rzeczy. Nadzieja na poprawienie zwartości stawu przez właściwą gimnastykę istnieje, ale wymaga racjonalnego treningu i czasu.

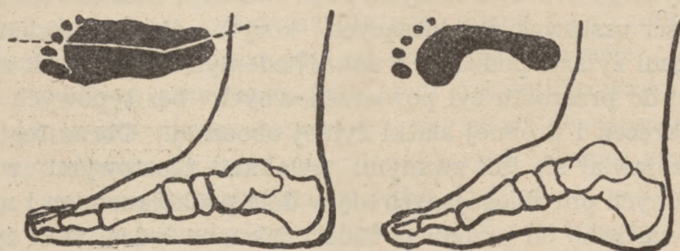


Rys. 3

Trzaskające kolano. Dotyczyło kobiety i miało miejsce w obydwu stawach, jednak szczególnie silnie zaznaczone w lewym. Poza tym innych odchyleń nie stwierdzono i staw czynnościowy był zupełnie sprawny. Trzaskanie wydawało się powodować przeskakiwanie rzepki i uderzenie jej o kłykieć. Niektórzy doszukują się zmian śródstawowych w obrębie wyniosłości międzykłykciowych (niedorozwój kłykcia wewnętrznego), lub w zmianach powierzchni stawowych. W odniesieniu do przypadku badanego nie stwierdzono zaburzeń zwartości stawu, nie znaleziono powodu do dyskwalifikowania i uznano ją za zdolną.

Zmiany w obrębie stopy występowały w katastrofalnej liczbie przypadków. Należy im poświęcić więcej uwagi. Zainteresowanych odsyłam do pracy: „Stopa płaska w sporcie“ — lekarz Wojskowy

Nr IV 1948 r. Niewydolność stóp występująca w 38,4% u kobiet i aż w 47% tj. prawie połowy badanych mężczyzn są alarmujące i powinny zwrócić uwagę instruktorów AWF. Co gorsze, w większości wypadków były to spłaszczenia nawet przy braku obciążenia, czego nie można nazwać niewydolnością, ale zdeklarowaną stopą płaską wiotką. W części przypadków zmiany były bardziej nasilone i miały charakter stopy płaskiej spastycznej.



STOPA PŁASKA STOPA PRAWIDŁOWA

Rys. 4

Pogodzenie się z faktem, że część osobników dotkniętych tym cierpieniem będzie studiować w AWF, powinno zwrócić uwagę instruktorów na jakość i rozmiary wysiłku fizycznego. W dużej mierze przez gimnastykę, wzmocnienie mięśni uzyska się poprawę i wydolną stopę, jednak przy bagatelizowaniu tego odchylenia, może wystąpić trwałe nieodwracalne kalectwo w postaci stopy płaskiej usztywnionej. Racjonalna pielęgnacja, właściwie dozowany wysiłek fizyczny łącznie z gimnastyką leczniczą, noszenie właściwego obuwia (obcas Thomasa, Beely'ego), wszystko to, przez czas trwania studiów może usunąć spłaszczenie i doprowadzić do wydolności stóp.

Spłaszczenie łuków wysklepienia podłużnego i poprzecznego należy wiązać w dużej mierze z warunkami rozwoju młodzieży w latach okupacyjnych. Przemęczenie, niedożywienie, ciężka praca fizyczna jest powodem tak znacznego nasilenia się tego kalectwa. Śmiało można powiedzieć, że lata okupacji pozostawiły trwały ślad w postaci niewydolności kończyn naszej młodzieży.

Żylaki kończyn dolnych. W jednej trzeciej przypadków niewydolności stóp występowały żylaki podudzi. Procentowo była to jednakowa ilość bez względu na płeć, u mężczyzn badanych w 13,7%, a u kobiet wyrażało się to cyfrą niemal podobną tj. 13,2 proc. — 11 przypadków u kobiet a 18 u mężczyzn.

U mężczyzn żylaki ograniczały się do podudzi i miały charakter przyrostu żylnego, a w mniejszym stopniu zmian żylakowych. Jest to w dużej mierze wywołane zbyt wczesnym przemęczaniem układu żylnego kończyn dolnych, co prowadzi w konsekwencji do niewydolności zastawek żył łączących koryto żylne powierzchowne z głębokimi żyłami podudzia i uda. Niedomykalność tych zastawek prowadzi do przerostu żył powierzchownych bez typowych rozszerzeń, pokręceń i drobnej siatki żylnej obocznej. Obraz tego odchylenia przejawiał się tak zwanymi „żylakami sportowymi" w postaci kilku grubych pni zbiegających się w dole podkolanowym i rozmieszczonych zarówno od przodu podudzia jak i na łydce. Sieci żylnej na udzie nie stwierdzono.

U kobiet żylaki przejawiały się typową siecią żylną przechodzącą na udo. Towarzyszyły im zmiany odżywcze skóry w postaci jej ścieńczenia, zasinienia i śladów odmrożeń.

Te przypadki, w których spłaszczeniu stóp towarzyszyły żylaki, nie zapowiadają zbyt pomyślnych wyników w przyszłości. Do tej grupy należy dołączyć jeszcze ośmiu mężczyzn, u których prócz powyższych odchyleń, stwierdzono rozszerzenie ujścia podskórnego kanału pachwinowego, co spowodowało skłonność do przepuklin. Ten zespół odchyleń przemawiał za wrodzonym brakiem odporności tkanki łącznej i dalsze losy tych ludzi przy większych wysiłkach raczej źle rokują z powodu możliwości powikłań warunkowanych tymi odchyleniami. Młodzież ta musi unikać gwałtownych i forsownych wysiłków fizycznych z obawy powstania zmian nieodwracalnych, których następstwa trzeba usuwać na drodze zabiegu operacyjnego lub leczenia ortopedycznego (przepukliny, owrzodzenia żylakowe, stopa płaska zapalna, zniekształcenie palucha i palców itp.).

Pozostałe odchylenia mają charakter przypadkowy, jak np. przepuklina pooperacyjna lub świeże zwichnięcie w stawie skokowym górnym, nastawione i unieruchomione w opatrunku gipsowym.

Nieco większą pozycję stanowią blizny skórne. U czterech kobiet i ośmiu mężczyzn znaleziono blizny mniej lub więcej rozległe, rozmaicie lokalizowane. Blizny po operacji wyrostka robaczkowego nie były protokołowane, jeżeli charakter ich świadczył o zagojeniu

się rychłowzrostem, bez skłonności do przepuklin. Większa liczba blizn u mężczyzn tłumaczy się tym, że częściej z tytułu swego temperamentu narażani są na urazy świata zewnętrznego aniżeli kobiety. Przyczyną powstania blizn były przebyte urazy i oparzenia. Część z nich, z powodu rozległości (wielkość dwóch dłoni) i umiejscowienia, a następnie faktu zrośnięcia się z podłożem, obniżała w dużej mierze wartość fizyczną ustroju. Blizna jako element mniej wartościowy reaguje szybciej rozdarciem na urazy, a szczególnie w miejscach narażonych na nie, jak na przykład bark, dłonie. Przy upadku, treningu bokserskim, jeździe na nartach, blizny łatwo mogą ulegać uszkodzeniom, a jak wiemy, goją się one bardzo opornie.

Zesztywnienie pourazowe palca ręki zakwalifikowano jako kalectwo będące przeciwwskazaniem do przyjęcia. Obserwacja podobnych przypadków wykazuje, że czynności ręki bardziej przeszkadza sztywny palec aniżeli brak jednego palca. Dotyczy to palców od drugiego do piątego z wyłączeniem kciuka. W dwóch przypadkach stwierdzono brak obwodowej części palców u stopy po przebytym procesie ropnym, a w innym wypadku po zmiażdżeniu. Ta ułomność w tak małym stopniu zaburzała funkcje stopy, że stanowisko chirurga było mało rygorystyczne w stawianiu wniosku dyskwalifikacyjnego.

W zakończeniu uwag o zmianach stwierdzonych badaniem chirurgiczno - ortopedycznym należy zaznaczyć, że odchylenia somatyczne występowały w postaci zespołów. Przy łokciu koślawym istniała w dużej mierze możliwość spłaszczenia stóp, koślawego ustawienia kolan i występowanie żylaków. Stwierdzono w 10 procentach — to jest 8 kobiet na 80 przebadanych, brak odchyleń. Liczba mężczyzn bez uchwytnych odchyleń przy badaniu fizykalnym, jest znacznie większa, ponieważ na 111 przebadanych nie znaleziono zmian u 35 tj. 25 proc.

Wnioski nasuwające się z faktu przebadania 191 osobników, mających się za zdrowych, bo tylko tacy zgłaszali się do studiowania w AWF, zostały częściowo omówione we wstępnych uwagach. Odrzucając wady i zniekształcenia będące tylko przypadkowym odchyleniem, zwraca uwagę często występujący łokieć koślawy i wygięty, skrzywienie kręgosłupa i zespoły świadczące o niewydolności kończyn dolnych (płaska stopa, żylaki, koślawość kolan). W obecnym stanie należałoby ponownie przebadać już przyjętych do Akademii, uznanych przez komisję lekarską na zdolnych i utrwalić na pewnym schemacie odchylenia somatyczne. Powtarzając w ciągu trzech lat studiów, przynajmniej raz w roku badanie ort. - chir., zestawić dane

obserwacyjne o wpływie ćwiczeń fizycznych na wady somatyczne.

Wstępne badania, w tak rozszerzonym ujęciu, jak to miało miejsce w bieżącym roku, należałoby powtarzać w latach następnych dla wszystkich nowowstępujących, gdyż dzięki tym danym można zorientować się w ocenie rozwoju fizycznego naszej młodzieży. Do pełnej oceny dobrze by było uzupełnić zestawienie chir.-ortop. badaniami w zakresie pozostałych specjalności (schorzenia wewnętrzne, laryngologiczne, dentystyczne, rentgenowskie i wyniki uzyskane przy pomiarach antropometrycznych). Takie zestawienie dałoby pełny obraz stanu zdrowia młodzieży zgłaszającej się na studia, a której rozwój przypadał na okres okupacji.

Dr EUGENIUSZ ŁAZOWSKI

ORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE

(Referat wygłoszony na VII Zjeździe Pediatrów Polskich w Warszawie 24, 25, 26 września 1949 roku)

Wychowaniem fizycznym w szkole kieruje Ministerstwo Oświaty przez Wydział Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, który wchodzi w skład Biura Służby Polsce Ministerstwa Oświaty. Wydział ten dzieli się na referat Wychowania Fizycznego i referat Przysposobienia Wojskowego. Na szczeblu Kuratorium Okręgu Szkolnego wychowaniem fizycznym kieruje wydział Służby Polsce za pośrednictwem wizytatora wf, wizytatora pw oraz wizytatorki wf i pw dziewcząt.

Na szczeblu powiatu, w Inspektoracie szkolnym, sprawami wf zajmuje się powiatowy instruktor wf.

W dużej mierze od jego wiedzy i zdolności organizatorskich zależy poziom wf w szkołach na terenie powiatu. On kontroluje prace nauczycieli wf, przeprowadza lekcje pokazowe, sprawdza wykonywanie programów, a nawet, we własnym zakresie, może zorganizować krótkie kursy metodyczne.

Zagadnienie przygotowania fachowego wychowawców fizycznych dla szkół wiąże się z typem, ostatnio wprowadzonej u nas, jednolitej szkoły jedenastoletniej. Obejmuje ona 7 klas szkoły stopnia podstawowego i 4 klasy szkoły stopnia licealnego.

Po 7 klasach szkoły podstawowej kandydat na pedagoga idzie do 4-letniego liceum pedagogicznego, które tym różni się od dawnego seminarium nauczycielskiego, że daje prawo wstępu na wyższą uczelnię; od wprowadzonego zaś przed wojną liceum pedagogicznego tym, że nauka nie trwa dłużej niż w liceum ogólnokształcącym. W liceum pedagogicznym nie ma wydzielonej specjalizacji w wf. Podstawowe wiadomości z zakresu wf otrzymuje kandydat w ramach ogólnego przygotowania do zawodu nauczycielskiego.

Aby podnieść fachowy poziom wychowawców fizycznych w szkołach, Ministerstwo Oświaty organizuje dla nich roczne Wyższe Kursy Nauczycielskie. Na kursach tych następuje specjalizacja, która obowiązuje w dwóch przedmiotach. WF połączone jest obecnie ze specjalizacją w biologii lub geografii, a nie jak dawniej z rysunkiem lub śpiewem.

Ponadto Ministerstwo Oświaty prowadzi intesywną akcję 4-tygodniowych wakacyjnych kursów nauczycielskich, przede wszystkim dla nauczycieli szkół podstowowych.
Kursy Nauczycielskie. Na kursach tych następuje specjalizacja, towują praktycznie do pracy w szkole, trzeci przygotowuje do egzaminów w zakresie WKN.

Rozwój tej akcji ilustrują następujące cyfry:

Rok szkolny:	Ilość kursów:	Ilość przeszkolonych nauczycieli:
1945	5	280
1946	13	730.
1947	20	1184
1948	22	1420

W bieżącym roku (1948), wśród przeszkolonych nauczycieli, 115 osób uzyskało specjalizację w wychowaniu fizycznym.

W liceach pedagogicznych dla ostatniej klasy obowiązkowe jest odbycie kursu narciarskiego, co udało się na razie zrealizować w 4 podgórskich okręgach szkolnych.

Przygotowanie wychowawców fizycznych dla szkół stopnia licealnego (dawne gimnazjum) odbywa się w uczelniach typu wyższego, które dają swoim wychowankom po ukończeniu studiów i zdaniu odpowiednich egzaminów tytuły magistrów wf. Takich szkół w Polsce jest obecnie 4: Akademia WF w Warszawie (Bielany) oraz Studia WF Uniwersytetu Poznańskiego, Krakowskiego i Wrocławskiego.

Od roku szkolnego 1948/49 uruchomione zostały szkoły licealne dla wychowawczyń przedszkoli. Jednocześnie opracowano program wf dla przedszkoli.

* * *

Cele stawiane w szkole stopnia podstawowego dla wf obejmują według programu (Program nauki w 8 letniej szkole podstawowej— projekt. Wychowanie Fizyczne. Ministerstwo Oświaty, 1947 r.) cele o charakterze dobra indywidualnego jednostki i dobra społecznego.

Wychowanie Fizyczne ma przygotować do życia zdrowego, aktywnego, użytecznego pod względem społecznym, zdolnego i gotowego do obrony kraju obywatela przez:

1. podtrzymanie i pomnażanie zdrowia za pomocą pobudzenia naturalnego rozwoju organizmu i przeciwdziałania ujemnym czynnikom współczesnego życia, a zwłaszcza skutkom siedzącego trybu życia szkolnego,
2. rozwijanie sprawności, która ujawniać się winna zarówno w umiejętności szybkiego, celowego i ekonomicznego wykonywania ruchów potrzebnych w życiu codziennym wychowanka, jak i w łatwości wyuczania się ruchów nowych,
3. wyrabiania dzielności duchowej przez kształcenie takich cech jak uczciwość, odwaga, siła woli, umiejętność opanowania się, wytrwałość, zaradność,
4. wzbudzenie i rozwijanie zamiłowania do stałego uprawiania ćwiczeń cielesnych, obcowanie z przyrodą i jej przejawami, oderwanie od rozrywek szkodliwych i skierowanie ku właściwym,
5. kształtowanie poprawnej i estetycznej postawy i ruchów wychowanka, rozwijanie poczucia piękna,

w sensie za społecznym:

1. wzbudzanie i rozwijanie poczucia społecznego wychowanka poprzez karność, solidarność grupową, inicjatywę, umiejętność przeprowadzenia i samodzielnego organizowania się,
2. przyzwyczajenie do kulturalnego współzawodnictwa,
3. wyrabianie poczucia łączności kulturalnej pomiędzy poposzczególnymi dzielnicami, przez poznawanie w drodze wycieczek kraju, ludzi i obyczajów.

Realizacja tych celów wiąże się z ogólnym programem pracy w szkole, który w swoich założeniach musi uwzględniać wszystkie czynniki składające się na całość pojęcia „Wychowanie Fizyczne", a więc czystość, odżywianie, higienę pracy oraz ćwiczenia cielesne. W ramach tych ćwiczenia cielesne stanowią kardynalny środek i one są właściwą treścią programu, jako przedmiotu. Za wykonanie programu w zakresie tych możliwości, jakie dają warunki danej szkoły, odpowiada nauczyciel wychowania fizycznego, za całość wychowania fizycznego — zespół nauczycielski z kierownictwem szkoły na czele oraz opieka higieniczno - lekarska.

Na wychowanie fizyczne w szkole podstawowej poświęcone są dwie godziny tygodniowo. Poza tym od V do VII klasy, raz w tygodniu obowiązkowe dwie godziny po południu na gry i zabawy sporto-

we. Godziny te mają na celu umożliwienia młodzieży szkolnej korzystania z miejscowych urządzeń sportowych, np. stadionu, pływalni, ślizgawki czy toru saneczkowego, są one ważną częścią szkolnego programu wf, w którym przebija się dążenie, aby jak najwięcej czasu poświęconego na wf młodzież spędzała na boiskach i terenie otwartym.

Na czoło programu wysunięte są gry i zabawy, jako najłatwiejsze do opanowania dla nie zawsze jeszcze dobrze przygotowanych do swej pracy nauczycieli.

Na drugim miejscu, wobec przeciętnie bardzo złej postawy naswych dzieci i młodzieży, znajduje się gimnastyka, na trecim — jako nowość w programach szkolnych, zwłaszcza dla chłopców — tańce narodowe i regionalne. Tańce wyrabiają zgrabne i harmonijne ruchy, prawidłową postawę i poczucie rytmu.

Niemałą rolę w programie wf. grają sporty. Za podstawowe i obowiązkowe uznano pływanie i narciarstwo.

W dążeniu do umożliwienia młodzieży spędzania jak największej ilości czasu na powietrzu — wprowadzono do programów wf letnie i zimowe wycieczki, ćwiczenia i gry terenowe, które w starszych klasach uzupełniane są zajęciami przysposobienia wojskowego.

W szczegółowym rozpracowaniu programu na klasę I wypadają:

1. różne zabawy o typie rekreacyjnym i ożywiającym wraz z zabawami w wodzie na głębokości do kolan, by oswoić dzieci z tym żywiołem; zabawy na śniegu i lodzie;

2. ćwiczenia gimnastyczne w formie zabawy, zwłaszcza kształtujące, koordynacyjne oraz elementy podstawowe niektórych ćwiczeń stosowanych jak zwisy i skoki, zasadnicze pas tańców narodowych i regionalnych;

3. pierwsze kroki na nartach i parogodzinne (do 3 godzin i 3 km marszu) wycieczki.

W klasie II program rozszerza się o zabawy orientacyjno-porządkowe ćwiczące spostrzegawczość, uwagę i szybką reakcję, zabawy na czworakach mające przeciwdziałać nadmiernym krzywiznom kręgosłupa, zabawy bieżne, rzutowe i skoczne.

W III klasie dzieci powinny już jeździć na łyżwach. W tej klasie rozpoczynają się zabawy i ćwiczenia terenowe.

W IV — pływać, jeździć na nartach i tak; stopniowo, przez wprowadzenie gier drużynowych, doskonalenie się w sportach, tańcach, przy rozszerzającym się programie gimnastyki dochodzi młodzież do podstawowych ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach, opanowania tańców narodowych i regionalnych, dobrego pływania (opanowa-

nia prostych chwytów ratowniczych), jazdy na łyżwach, nartach (łącznie z wycieczkami narciarskimi), saneczkowania, wprawy w ćwiczeniach terenowych obejmujących tropienie, zwiady, orientowanie się w terenie, biwikowanie oraz opanowanie techniki marszów wycieczkowych.

* * *

W szkole średniej wychowanie fizyczne jest przedłużeniem, rozszerzeniem i pogłębieniem pracy zapoczątkowanej w szkole podstawowej.

W ujęciu programu szkolnego wychowanie fizyczne ma charakter wybitnie praktyczny. Tą drogą młodzież ma nabyć określone umiejętności, dyspozycje i nawyki, opanować podstawowe wiadomości z wychowania fizycznego, które są konieczne w życiu każdego człowieka oraz osiągnąć dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne jako wynik racjonalnie i systematycznie prowadzonych ćwiczeń.

Program wymaga, aby uczeń w zrozumieniu zasad biologii i higieny uświadomił sobie wpływ ćwiczeń ruchowych na organizm i psychikę człowieka, zrozumiał, na podstawie doświadczenia, istotę i znaczenie zaprawy (treningu), opanował przepisy i technikę gier sportowych wraz z umiejętnością sędziowania, poznał sprzęt sportowy i umiał go konserwować. W sensie zaś społecznym program ma na celu zdyscyplinowanie młodzieży, wdrożenie do współżycia w zespole, wyrobienie zdolności samodzielnego organizowania się, wzbudzanie szacunku dla pracy fizycznej, przyswojenie zasad kultury sportowej, wytworzenie codziennej potrzeby ruchu, wszczepienie zamiłowania do sportów, zwłaszcza terenowych i do przebywania na wolnym powietrzu.

* * *

W programie wf szkół stopnia licealnego sporty grają większą rolę niż w szkole podstawowej.

Poza normalnym programem wf w ramach 2-lekcyjnych godzin tygodniowo i obowiązkowych 2 godzin zajęć wf pozalekcyjnych, działają szkolne koła sportowe dostępne dla wszystkich uczniów, którzy chcą doskonalić się w jakiejkolwiek gałęzi sportu.

W 1947 r. — 529 szkolnych kół sportowych obejmowało około 34 000 młodzieży.

Poza tym działają Międzyszkolne Kluby Sportowe, o zasięgu kilku szkół średnich, w jednej miejscowości lub dzielnicy, obejmujące młodzież powyżej 16 lat.

Członków klubu obowiązują pewne minima usprawnienia w jednej z dziedzin sportu. Jest to doskonalenie się, często na dość wysokim szczeblu, o czym mogą świadczyć dobre wyniki osiągane w zawodach. Międzyszkolny charakter umożliwia pełne wykorzystanie miejscowych warunków i urządzeń, a zwłaszcza instruktorów sportowych.

W chwili obecnej (wrzesień 1948) czynnych jest 61 Klubów Międzyszkolnych w 10 okręgach szkolnych: Zrzeszają one ponad 3 500 członków, co, w porównaniu z r. 1947, wykazuje przyrost 15% ilości klubów i 125% ilości członków.

Zasadniczo obowiązuje obecnie zakaz należenia młodzieży do pozaszkolnych klubów sportowych. Jest on konieczny z wielu względów i powinien być respektowany.

Przede wszystkim chodzi o to, aby sportowe zainteresowania młodzieży nie kolidowały z tokiem prac szkolnych, co często prowadzi do zaniedbywania nauki kosztem treningów lub udziału w zawodach. Poza tym chodzi o utrzymanie odpowiedniej, dla zajęć pozaszkolnych, atmosfery wychowawczej oraz kontroli doboru odpowiedniej gałęzi sportu, dla okresu rozwoju fizjologicznego ucznia.

Wydaje się, że wysiłki władz idą w tym kierunku, aby kluby międzyszkolne postawić na możliwie wysokim poziomie, aby dać zrzeszonej w tych klubach młodzieży należytą ochronę zdrowia przez udostępnienie młodym sportowcom poradnictwa sportowo-lekarskiego oraz połączenie sportu z nauką, bez szkody dla nauki (Np.—Terminy corocznych rozgrywek międzyklubowych są rozplanowane równolegle z programem nauki na cały rok szkolny w hierarchii kuratoriów i ogólnopaństwowej).

Gdyby kluby te były lepiej wyposażone w sprzęt i miały fundusze na opłacenie dobrych instruktorów — młodzież nie zwracałaby się do klubów pozaszkolnych.

Poszczególne dyscypliny sportowe są w następujący sposób wplecione w program wf szkoły licealnej.

Pływanie, łyżwiarstwo i narciarstwo — przez całe liceum.

Od klasy IX, czyli II licealnej rozpoczyna się nauka boksu dla chłopców. Są to ćwiczenia wstępne. Nauka boksu trwa do ostatniej klasy liceum. Hokej spotykamy od klasy II, jak również wioślarstwo, jeśli są ku temu warunki, jednocześnie w tej klasie rozpoczyna się nauka gry w piłkę nożną — od zasadniczych chwytów piłki nogą, ćwiczeń w prowadzeniu, podawaniu i grze — nie dłużej jednak niż 2 razy po 30 minut.

Ćwiczenia terenowe objęte są programem przysposobienia wojskowego. Dużą uwagę przykłada się do umiejętności biwikowania, program przewiduje szereg wycieczek z obozowaniem.

Przez całe liceum, w ramach wychowania fizycznego, prowadzone są ćwiczenia lekkoatletyczne, od ćwiczeń przygotowawczych w klasie I — rozwijanych i uzupełnianych do klasy IV.

Pływanie i narciarstwo, podobnie jak w szkole typu podstawowego, uważane są za sporty zasadnicze i powszechne.

* * *

Program powyższy, opracowany przez wybitnych polskich fachowców w dziedzinie wychowania fizycznego, jest bardzo dobry, ale tylko jako program minimalny. Wiemy, jak trudno jest o programy zbliżone do ideału, zwłaszcza że program taki wymagałby znacznych zmian w systemie nauczania większości przedmiotów szkolnych i obecnego toku lekcyjnego.

Wychowanie fizyczne nie zdobyło sobie jeszcze należnego miejsca w szkole.

Z lekarskiego punktu widzenia wymiar czasu na wf w szkole nie uwzględnia ruchu, jako zasadniczej potrzeby dziecka pomiędzy 7 a 10 rokiem życia. Potrzeby najsilniej zaznaczonej w pierwszych klasach szkoły podstawowej, a stopniowo obniżającej się z wiekiem ucznia.

W wieku dojrzewania (wg Grochmala), w wieku przejściowego fizjologicznego zaburzenia równowagi między narządem ruchu, krążenia, oddychania i układem nerwowym, na tle chwiejności psychicznej — racjonalne wychowanie fizyczne jest czynnikiem łagodzącym często burzliwe okresy zmiany osobowości dziecka oraz trudności wychowawcze i wzmożoną pobudliwość płciową.

Zapotrzebowanie ruchowe dla dzieci w wieku 7—8 lat i 11—15— określa się ilością d w ó c h g o d z i n d z i e n n i e. Okresy te wymagają bardzo starannie opracowanego programu wychowania fizycznego i to koniecznie z udziałem lekarzy, który by obejmował nie tylko szkołę, ale także czas godzin pozaszkolnych.

Nieruchome siedzenie w ciągu 6—7 godzin lekcyjnych jest przeciwne fizjologicznej i zasadniczej dla tego wieku potrzebie dziecka— jego ruchliwości. Hamowanie tej potrzeby staje się źródłem zaburzeń równowagi psychicznej, niechęci, a nawet wrogiej postawy wobec nauki i szkoły. (Grochmal).

Przejście z programu zajęć w przedszkolu do klasy I szkoły podstawowej, powinno być jeszcze bardziej złagodzone, niż dotych-

czas, przez stosowanie nauki w formie zabawy w klasach niższych ze stopniowym przyzwyczajaniem dzieci do siedzącego trybu życia.

Należałoby wziąć pod uwagę stopień wyładowania się ruchowego dzieci w czasie pauz. Wprowadzić codzienne krótkie ćwiczenia i zabawy. Umożliwić dzieciom w większym niż dotychczas stopniu korzystanie z ogródków dziecięcych, boisk, i sprzętu, chociażby z dostatecznej ilości piłek w godzinach pozaszkolnych.

Program, jak wspomniałem, jest programem minimalnym. Wiele jeszcze spraw stoi na przeszkodzie jego zrealizowania. Przede wszystkim — brak dostatecznej ilości wykwalifikowanych nauczycieli wychowania fizycznego, sprzętu, szkolnych urządzeń sportowych, sal gimnastycznych, boisk i pływalni.

Zastrzegam się, że trudno o dokładne dane w tej dziedzinie, ale najwyżej co 5-ta szkoła posiada boisko o wymiarach 1,5 ha. W wielu szkołach, z powodu braku nauczycieli, w ogóle opuszcza się w planach lekcji wychowanie fizyczne lub często łączy się w tym celu 2, a nawet 3 klasy na jedną lekcję wf. To wybitnie obniża wartość tych lekcji.

Nieco lepiej przedstawia się sprawa w szkołach stopnia licealnego. Niemniej jednak wśród czynnych wychowawców fizycznych około 50% to siły nieposiadające jeszcze pełnych kwalifikacji zawodowych.

Wszystko to prowadzi do niepełnego wykonywania programu.

* * *

Sprawa jednak ma się ku lepszemu.

W obecnej chwili ma miejsce, jak wyżej wsopmniałem, intensywne szkolenie kadr nauczycielskich i instruktorów wf.

Obok wspomnianych 16 kursów dla nauczycieli szkół podstawowych, odbyło się w roku bieżącym (1948) 7 kursów, w tym 4 przeznaczonych dla nauczycieli szkół stopnia licealnego, 1 dla wychowawczyń przedszkoli oraz 1 dla wizytatorów, dyrektorów i inspektorów szkół (pracownicy administracji szkolnej), od ustosunkowania się których rozwój wf w szkole tak bardzo jest uzależniony.

Sprawa sprzętu wydaje się być na dobrej drodze. Opracowano szczegółowy projekt uruchomienia działu produkcji sprzętu sportowego w państwowych zakładach pomocy szkolnych.

W planie budżetowym Ministerstwa Oświaty, na rok 1949, przewidziane są dość znaczne sumy na zakup sprzętu sportowego, niezależnie od sum przewidzianych na zakup pomocy szkolnych, z którymi sprzęt sportowy był dotychczas objęty wspólną pozycją budżetową.

Kończąc wnoszę, aby do walki o należyte wychowanie fizyczne dzieci i młodzieży szkolnej przystąpili lekarze pediatrzy, co powinno się wyrazić w ich większym niż dotychczas udziale w opiece nad szkołą, zainteresowanie się sprawami wychowania fizycznego na drodze naukowej, publicystycznej i społecznej, a w życiu organizacyjnym lekarzy pediatrów — utworzenie Sekcji Higieny Szkolnej i Kultury Fizycznej Dzieci przy Towarzystwie Pediatrów Polskich.

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

DZIAŁ PRAKTYCZNY

TECHNIKA i TRENING LEKKOATLETOW RADZIECKICH

Wydarzeniem wielkiej miary dla naszej lekkoatletyki było tournée po Polsce ekipy radzieckiej.

Przyjazd wybitnych rekordzistek świata: Dumbadze, Sewriukowej, Czudiny, mistrzów Europy z Seczenową i Karakułowem na czele oraz najlepszych trenerów Związku Radzieckiego przyjęty został z wielkim entuzjazmem i radością przez polski świat sportowy.

Brak nam było przecież dobrych wzorów, dobrej szkoły, bez której nie ma mowy o postępach szerokich mas, o kroczeniu pewnym krokiem naprzód do sukcesów.

Zawodnicy (czki) pokazali nam w pięknej formie, jak należy biegać, skakać i rzucać, a trenerzy radzieccy dali nam szereg wytycznych i wskazówek, które na pewno przyczynią się do podniesienia i rozwoju naszej lekkoatletyki.

W krótkich słowach postaramy się określić nasze spostrzeżenia dotyczące techniki i treningu najlepszych zawodników(czek) Związku Radzieckiego.

Biegi

W biegach krótkich zaobserwowaliśmy zmianę w sposobie startowania.

Obok tego, że wszyscy sprinterzy używają w miejsce dawnych dołków — b l o k ó w s t a r t o w y c h, zmienili oni odległości między poszczególnymi ściankami bloków, z których przy wybiegu odbijają się.

O ile dawniej pierwsza ścianka znajdowała się w odległości jednej stopy od linii startowej, druga w odległości długości podudzia, o tyle — przy nowym sposobie startowania (mało dotąd u nas stosowanym) — ścianki bloków startowych znajdują się blisko siebie

w odległości zaledwie 20 cm jedna od drugiej. Pierwsza ścianka przesunięta została natomiast daleko poza linię startową. Umieszcza się ją w odległości dwóch do dwóch i pół stóp od linii.

Ten sposób ustawiania bloków umożliwia — co stwierdzono na podstawie długotrwałych doświadczeń — najszybszy wybieg.

Odnośnie bloków startowych należy podkreślić, że niektórzy zawodnicy, jak np. Karakułow, posługują się składanymi blokami własnej konstrukcji. Ścianki bloków wyłożone są filcem.

O ile chodzi o sam bieg, to u wszystkich zawodników rzuca się w oczy nadzwyczajna miękkość. Krok ich jest lekki, swobodny. Tułów wyprostowany, praca ramion skoordynowana z pracą nóg.

Ruchy sztywne i kurczowe są największą trucizną dla zawodnika. Pugaczewski — mistrz biegów średnich — pokazał piękny, długi krok. Biegaczy długich dystansów z Kozancewem na czele cechuje lekki, sprężysty krok i równość tempa.

Bułańczyk w biegu przez płotki wychyla się na każdym płotku daleko do przodu. Płotki przechodzi z fantastyczną szybkością i płynnością. Jest on w tej chwili najlepszym płotkarzem Europy.

Odnosi się wrażenie, że po przejściu płotka nabiera jeszcze większej szybkości.

Tajemnica dobrych wyników Bułańczyka tkwi nie tylko w szybkim przejściu płotka, ale i w tym, że nie ma najmniejszego zahamowania w czystym sprinterskim kroku biegowym.

Rekordzista świata, Dillard, podobnie jak i Bułańczyk kładą wielki nacisk na szybkość brania przestrzeni międzypłotkowej. Nie trzeba dodawać, że samo przejście płotka musi być jak najniższe i błyskawiczne. Odpowiedni rytm biegowy musi być zachowany.

Fenomenalny Iliasow posługuje się w skoku wzwyż stylem kalifornijskim, stosowanym obecnie przez wielu najwybitniejszych skoczków.

Iliasow jest tak sprężysty i elastyczny, jak gdyby odbijał się z trampoliny.

Ozolin dał piękny pokaz techniki skoku o tyczce. Rozbieg posiada wymierzony jak najdokładniej. Do oznaczenia linii pomocniczych przy rozbiegu posługuje się krótkimi chorągiewkami osadzonymi na prętach metalowych. Podobny sposób należałoby wprowadzić i u nas — zamiast wysypywania linii piaskiem, zrywania nawierzchni kolcami itd.

Najważniejszymi momentami technicznymi przy skoku są:

a) wysokie wybicie się w górę,

b) jak najdłuższe wiszenie na tyczce,

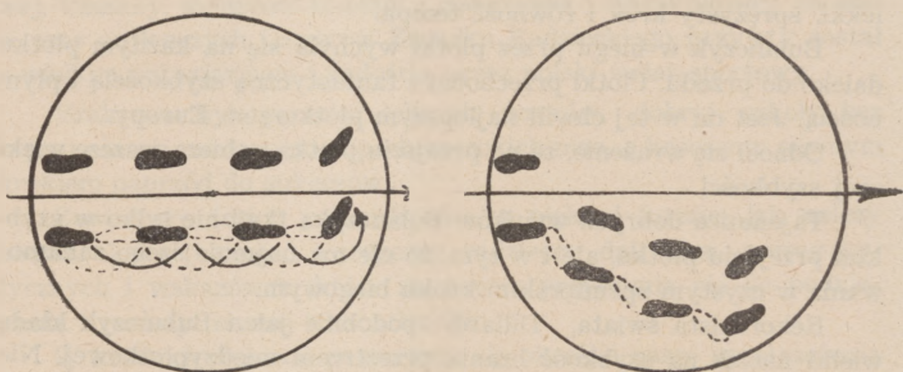
c) po wahadle, jak najwyższy wznos kolan do uchwytu rąk na tyczce,

e) energiczny skurcz ramion do podporu, z barkiem prawym przy tyczce.

Rzuty

Szkoda, że prócz Kanakiego nie widzieliśmy przedstawicieli Związku Radzieckiego w innych konkurencjach rzutowych.

To, co pokazał jednak Kanaki, jest szczytem techniki w konkurencji mało u nas popularnej, choć zasługującej bardzo na rozpowszechnienie ze względu na jej wielkie walory. Styl jego przedstawia się następująco:



Sposób stawiania stóp przy rzucie młotem.
Po lewej sposób prawidłowy — po prawej wadliwy

Ustawia się on przy tylnym krańcu koła, plecami zwrócony do kierunku rzutu. Młot spoczywa z boku — na zewnątrz koła — po prawej stronie. Chwyta młot najpierw lewą ręką, potem kładzie nań prawą.

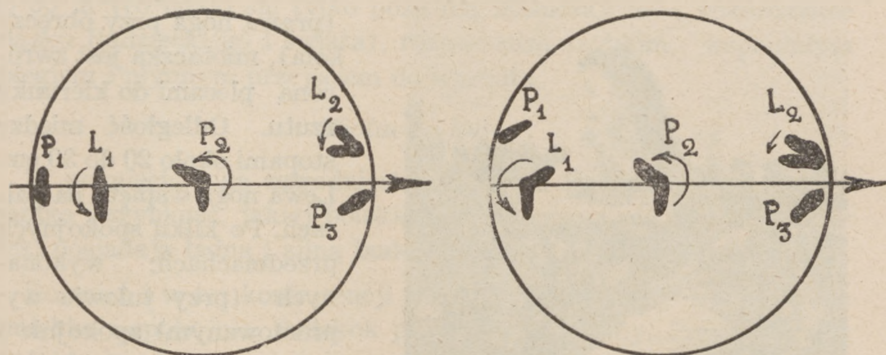
Zamach młotu zapoczątkowuje pociągnięciem lewego ramienia i tułowia. W czasie zamachów, ramiona w przodzie całkowicie wyprostowane. Kolana lekko ugięte, stopy mocno oparte na ziemi. Ramiona uginają się, gdy młot idzie w górę ponad głowę. Gdy ręce przejdą ponad głową, młot opada w dół i wtedy ramiona .prostują się znów zupełnie. Po kilku takich zamachach miotacz, dając się c i ą g n ą ć m ł o t o w i, wykonuje obrót na lewej pięcie. Po dokonaniu

pół obrotu, przechodzi z pięty na palce (styl pięto-palcowy) stawiając prawą nogę w małym rozkroku na wysokości lewej.

W czasie obrotów ramiona muszą być całkowicie wyprostowane. Dwa następne obroty (wykonuje się wszystkiego trzy obroty) muszą być szybsze od pierwszego, szczególnie ostatni, ażeby wyprzedzić młot i przejść do dobrej postawy wyrzutnej.

W momencie dojścia do tej postawy, a więc gdy młot znajduje się obok nogi prawej, zawodnik przenosi ciężar ciała na nogę lewą i silnym wyprostem obu nóg — aż do wspięcia — wznosząc ramiona wzwyż, wyrzuca młot przez lewy bark.

Rzut młotem jest konkurencją, którą uprawiać można również w zimie. Największe postępy uczynić można w tym właśnie okresie. W jednym z następnych numerów poświęcimy mu więcej uwagi, podając równocześnie sposób wykonania młota domowym sposobem.



Ustawianie stóp przy rzucie dyskiem.
Po lewej — dawny styl ogólnie u nas stosowany.
Po prawej — styl Dumbadze

Zawodniczki

Spośród zawodniczek sowieckich na pierwszy plan wysuwają się fenomenalne miotaczki.

Styl Dumbadze

Przy stylu jej rzuca się w oczy przede wszystkim:

a) półtora obrotu wykonanego w kole,

b) całkowite wykorzystanie potężnej siły odśrodkowej.

Dumbadze nie ustawia się bokiem, jak to powszechnie do niedawna stosowano, a plecami do kierunku rzutu, skutkiem czego przedłuża drogę dysku i zwiększa jego siłę odśrodkową.

Podobny sposób ustawienia — przy nieznacznym odchyleniu pracy nóg — posiada rekordzista świata w tej konkurencji, Consolini.

Zarówno Dumbadze, jak i Consolini rzucają stylem tzw. rotacyjnym. Półtora obrotu w kole wydaje się być najkorzystniejsze do uzyskania najlepszych wyników.

Próby przeprowadzone w kierunku wykonywania dwóch czy nawet trzech obrotów (podobnie jak to ma miejsce przy rzucie młotem) nie dały właściwych rezultatów.

Praca nóg Dumbadze w kole przedstawia się następująco:



Rekordzistka świata Nina Dumbadze

Z pozycji wyjściowej, z zakroku lewą nogą w tył (prawa noga przy obręczy koła), miotaczka jest zwrócona plecami do kierunku rzutu. Odległość między stopami około 20 do 30 cm. Lewa noga wspięta na palcach. Po kilku spokojnych przedmachach, wykonanych (przy tułowiu wyprostowanym) spokojnie i wolno, rozpoczyna obrót i to wtedy, gdy dysk znajduje się w tyle — w przedłużeniu linii barkowej. — P r z e s k o k (dość wysoki) wykonuje na nogę prawą, którą ustawia w połowie koła.

Przeskok ten nazwać można by rytmicznym skokiem tanecznym. Przy drugiej części obrotu lewą stopę stawia nieznacznie w bok i w lewo od średnicy koła. Ta część obrotu jest szybka, błyskawiczna. Przy wyrzucie następuje całkowity wyprost nóg, tułowia

i d a l e k i e pociągnięcie prawego barku i ramienia. Wszystkie ruchy począwszy od drugiej połowy obrotu wykonane są w szalonym tempie.

Po wyrzucie, celem utrzymania równowagi, następuje przejście na nogę prawą.

Tego, co widzieliśmy u Consoliniego — że po przeskoku na nogę prawą — na skutek olbrzymiej siły odśrodkowej — wykonywał niekiedy dodatkowy jeszcze obrót na tej nodze, nie zauważyliśmy u Dumbadze. Spotkaliśmy się natomiast z tym zjawiskiem przy niektórych rzutach u drugiej reprezentantki radzieckiej.

Styl oszczepniczek

Nie przyniósł on żadnych nowości technicznych. Czudina posiada bardzo szybki wyrzut, ale styl nieco przestarzały, swoisty. Rzuca z podskokiem. Anokina, która przed rokiem rzuciła oszczepem przeszło 50 m (co udało się tylko poza nią Małuczaji — rekordzistce Związku Radzieckiego i świata), rozporządza szybkim, wspaniałym dobiegiem i płynnym przejściem do wyrzutu.

Miotaczki kuli

W pchnięciu kulą zawodniczki Związku Radzieckiego pokazały technikę i szybkość, jakiej polskie boiska jeszcze nie oglądały. Miotaczki posiadają ładną i silną budowę oraz wysoki wzrost około 1,70.

Również i w tej konkurencji wszelkie przedmachy wykonywane są miękko i spokojnie. Podskok przyziemny, płynny. Przy wyrzucie widać błyskawiczny wyprost prawej nogi i następnie pracę całego tułowia, co ułatwia pociągnięcie (w ostatnim momencie) ramienia z szybkością błyskawicy. Tylko dzięki tej fantastycznej szybkości mogła Sewriukowa na treningach przekraczać nawet 15 m.

* * *

Jak wysoką klasę przedstawiają zawodniczki radzieckie, świadczy najlepiej to, że we wszystkich trzech rzutach, a więc w kuli, dysku i oszczepie, reprezentantki ZSRR są rekordzistkami świata. Gdyby startowały na tegorocznych Igrzyskach Olimpijskich, zajmowałyby nie tylko pierwsze, ale również drugie i trzecie miejsca. Tak zdecydowanie górują nad innymi zawodniczkami świata.

W skokach kobiecych, zawodniczki posługują się prostym stylem nożycowym, a wyniki swoje zawdzięczają nadzwyczajnej skoczności.

Płotki Fokina przechodzi tak płynnie i rytmicznie, że ma się złudzenie, jak gdyby jakaś czapka „niewidka" usuwała je z drogi, a zawodniczka biegła płaskie 80 m.

Wysoki wzrost zawodniczki nie zmuszał jej do dalekiego wychylania się do przodu przy braniu płotka.

Biegi Seczenowej, podobnie jak i innych zawodniczek, charakteryzuje nadzwyczajna miękkość, lekkość i doskonała koordynacja ruchowa.

Po biegach nie widać również u nich zmęczenia.

Przed każdą konkurencją rozgrzewka

Do konkurencji stawali zawodnicy(czki) dopiero po należytym przećwiczeniu całego organizmu. Po sposobie wykonania ćwiczenia znać wyraźnie, jak wielki nacisk kładą zawodnicy radzieccy na przygotowanie i wyrobienie fizyczne.

W ostatnim czasie poczęły odzywać się i za granicą i u nas głosy na temat, że „sztuczne ruchy" gimnastyczne nie są potrzebne lekkoatlecie, że należałoby je wykluczyć z programów lekcyjnych lekkoatlety itd. Gimnastyka była, jest i będzie fundamentem, na którym buduje się wyniki zawodników. Potwierdziła to i ekipa radziecka. Wszyscy, właśnie dzięki gimnastyce, posiadają tę nadzwyczajną miękkość ruchów. Gimnastyka jest tym środkiem, dzięki któremu zyskuje się poza tym, harmonijną, silną i dobrą budowę. Gimnastyka jednak uprawiana być musi pod różnymi postaciami: wolnej, przyrządowej, z piłkami lekarskimi, z workiem piasku itd.

Jasne jest, że dzięki wzmocnieniu pewnych grup mięśniowych, na przykład przy pomocy pewnych ćwiczeń z ciężarem 30 do 40 kg, wzmocni się mięśnie, co przyczyni się do uzyskania jeszcze lepszych wyników.

Dlaczego rzuci się dyskiem kilogramowym dalej, aniżeli dyskiem 2 kg? Dlatego że dysk lżejszy stawia mniejszy opór mięśniom. Wzmacniając mięśnie łatwiej jest pokonać ten opór.

Trening

Poniżej podajemy trening najwszechstronniejszego lekkoatlety świata, Heino Lippa.

„W listopadzie rozpoczyna zaprawę na sali. Dużo ćwiczy na przyrządach, na drabince szwedzkiej, piłkami lekarskimi, a nawet

z ciężarem. Gra w koszykówkę uczestnicząc nawet w zawodach o mistrzostwo Związku Radzieckiego. Gdy tylko spadnie śnieg, jeździ na nartach. Dwa razy tygodniowo ćwiczy marsze.

W lutym rozpoczyna trening kuli ćwicząc na sali, a jeśli pogoda dopisuje, również na dworze.

Jeżeli leży śnieg, odgarnia go z rzutni i przystępuje do treningu. Gdy nadejdzie wiosna, zajmuje się krótkimi, lekkimi przełajami przebiegając dwa do trzy km z przerwami: na podskoki, rozluźnienie mięśni itd. W tym czasie nie zaniedbuje w dalszym ciągu pchnięcia kulą szlifując technikę.

W końcu marca poświęca całą uwagę kuli specjalizując się w niej. Ćwiczy jednak również biegi krótkie, rzut dyskiem, skoki w dal i wzwyż z rozbiegu itd. Nie stara się jeszcze o uzyskiwanie wyników maksymalnych. Na to będzie czas na zawodach.

Trenuje codziennie 60 do 90 minut. Plan pojedyńczego treningu przedstawia się następująco: rozgrzewka, starty, bieg z przyśpieszeniem, trening pchnięcia kulą, skoki w dal i wzwyż, znów pchnięcie kulą albo rzuty dyskiem i na zakończenie lekka gimnastyka i dużo ćwiczeń rozluźniających. Raz po raz, szczególnie w zimie, uczęszcza do łaźni parowej przebywając w niej 10 do 15 minut."

Zakończenie

Zawodnicy(czki) Związku Radzieckiego dali doskonałe lekcje lekkoatletyki naszym trenerom, instruktorom i zawodnikom.

Lekcje te, podobnie jak i fachowe rady i wskazówki trenerów radzieckich z pewnością przyczynią się do podniesienia tej dziedziny sportu.

Lekkoatletyka nasza — dzięki doskonałym wzorom sowieckim wejdzie na nową, lepszą drogę, jeśli wszyscy, którzy kierują pięknym tym sportem zabiorą się naprawdę do pracy.

ZYGMUNT WIELIŃSKI

UŻYTECZNOŚĆ STYLÓW PŁYWACKICH

Wartość poszczególnych stylów można oceniać z różnego punktu widzenia. Postaramy się zbadać to szerzej w tych ujęciach, które mają dla nas wartość praktyczną. A zatem, jaka jest wartość poszczególnych stylów? Przede wszystkim czy dla danej jednostki istnieje jakiś styl najbardziej dla niej odpowiedni, czy też każdy może się posługiwać, zależnie od chęci, stylem dowolnym. Praktyka i doświadczenie wykazują, że w odniesieniu do jednostki ten styl będzie najlepszy i najłatwiejszy do opanowania, który odpowiada danej jednostce najbardziej z racji jej budowy i uzdolnień ruchowych. Oczywista, nie wyklucza to tego, że każdy, nawet średnio uzdolniony człowiek, może pływać kilkoma sposobami. Praktyka poucza, że istnieją ludzie zdolni więcej do krawla (crawl), bądź do żabki, bądź też w niektórych wypadkach do pływania na boku względnie na plecach. Czasem zaś są i tacy, którym jednakowo wygodnie i zręcznie pływa się bodaj wszystkimi stylami. Stąd też na kierowane do mnie przez ucznia pytanie: jaki styl jest najlepszy — odpowiadałem zwykle: ten, który najbardziej tobie odpowiada. A jeśli widziałem, że pytający uzdolniony jest wszechstronnie, odpowiedź brzmiała krawl jest najlepszym pływaniem. Na to samo zagadnienie można spojrzeć i z innego stanowiska — wtedy ocena wypadnie bezwzględnie inaczej. Mianowicie, gdy mając jakąś grupę dajmy na to z trzydziestu osób, chcielibyśmy sprawdzić, który z poszczególnych stylów opanowany byłby najszybciej przez największą ilość uczestników tej grupy — to zaobserwowalibyśmy, że procentowo największa ilość uczniów doszłaby najszybciej do pewnego wyniku ucząc się żabki względnie pływania na boku. Zatem można by sądzić, że większa ilość ludzi łatwiej przyswaja żabkę (zwłaszcza kobiety) względnie pływanie na boku, trudniej zaś krawla. Toteż nic dziwnego, gdy instruktor rozporządzający małą ilością godzin na basenie, a chcąc przy tym dać największej ilości uczniów pewne konkretne umiejętności, kładzie duży nacisk na naukę żabki

wzgl. pływanie na boku. Należy jednak podkreślić, że najlepsze rezultaty przy racjonalnej nauce masowej (gdy nie braknie na nią czasu) osiąga się wtedy, gdy uczniowie uczą się jednocześnie żabki, krawla, pływania na plecach i na boku. Wtedy bowiem każdy uczeń poza tym, że nabywa pewną wszechstronność — nawet gdyby któregoś z wyżej wymienionych stylów nie opanował dokładnie z braku specjalnych uzdolnień — ma możność zetknięcia się z tym sposobem pływania, który mu najbardziej odpowiada. Taka metoda nauczania ma i tę rację, że w większości wypadków, aby dojść do perfekcji w którymkolwiek stylu, trzeba posiadać umiejętność posługiwania się przynajmniej dwoma innymi stylami. Np. przy nauce krawla obserwuje się często, że czas nauki skraca się wtedy, gdy uczący się przyswoi sobie przedtem, bądź równocześnie, choć nie w doskonałym stopniu — żabkę, pływanie na plecach i inne. Powracając jeszcze do kwestii uzdolnień, stwierdzimy, że kobiety łatwiej na ogół uczą się żabki. Co jest ciekawe, że wcale nie dlatego, by ruchy krawlowe były dla kobiet zbyt trudne. Odwrotnie, ruchy te niewiasty raczej przyswajają dobrze — wskutek wrodzonej sobie, a potrzebnej w pływaniu, miękkości. Prawdziwa zapora w zdobywaniu krawla u kobiet — to oddech.

Zrozumiemy to łatwiej, gdy zauważymy, że w pewnych fazach przyswajania stylu, młody krawlista narażony jest na wlewanie się wody w usta i na wszelkie perypetie z tym związane. Otóż mężczyźni bardziej bojowo trudności te przezwyciężają, a kobiety zrażają się łatwiej. Dlatego przy nauce masowej, większa ilość kobiet łatwiej opanowuje żabkę. Jednak w życiu kobiet istnieje taki okres, w którym trudności związane z opanowaniem oddechu mniej są uciążliwe; jest to okres dziedzińtwa od lat 10 do 14. Stąd też, gdyby ktoś postawił sobie za cel, że większość niewiast danego miasta czy danej gminy ma pływać krawlem — radziłbym mu, by nauki nie odkładał na później, bo ucząc dziewczynki pływać w wymienionym wieku, najłatwiej można takie zamierzenie osiągnąć.

W wielu starszym zdolność opanowywania krawla staje się coraz to mniejsza. Jako użyteczne style pozostają wtedy żabka na piersiach lub na plecach, względnie nieraz jeszcze łatwiejsze — pływanie na boku. Kwestię jakości stylu można również mierzyć miarą niejako bezwzględną, np. zapytując się jakim stylem osiągnięto gdziekolwiek i kiedykolwiek najlepsze wyniki sportowe, na krótkich jak i na długich dystansach, badając jaki styl najlepiej i najharmonijniej rozwija mięśnie i organa wewnętrzne.

Odpowiedź na te pytania wypadnie zwykle w ten sposób, że istotnie najlepszym, najszybszym i najwspanialszym stylem jest pływanie krawlem. Toteż wszyscy ci, którzy mają jakiekolwiek szanse, jak i warunki, by styl ten opanować, winni to wykonać. Krawl bowiem nie tylko w sposób najbardziej zupełny pozwala pływakowi zżyć się z żywiołem wody, ale również jest znakomitym ćwiczeniem na harmonijny rozwój mięśni, płuc i serca. Oczywista, niewyklucza to tego, że najwłaściwszą metodą kształtowania tych walorów ciała, gdyby od pływania tego wymagać, będzie zawsze wszechstronnie używanie i polecanie rozmaitych ruchów tak krawlowych, żabkowych, jak i innych. Z wielu, wielu stron można by oświetlać jeszcze jakość użyteczności tego lub innego stylu. Dla nas wystarczy, gdy rozpatrzymy jeszcze wartość poszczególnych stylów ze względu na okoliczności, w jakich ich się używa oraz z uwagi na bezpieczeństwo pływaka. Otóż, gdy chodzi o krawla, to używać go można tak na wodach bieżących, jak i stojących — na morzu, a zwłaszcza tam, gdzie chodzi o szybkie przepłynięcie bądź krótkiego, bądź najdłuższego dystansu. Jednak wartość krawla maleje w wypadku, gdy płynący znajdzie się na zbyt dużej, „krótkiej", „łamiącej" się fali, np. na morzu. Wtedy uderzająca raz po raz w ręce fala uniemożliwi mu posługiwanie się ruchami krawlowymi. W takich warunkach praktycznym sposobem okaże się pływanie żabką względnie pływanie na boku. Zatem na miano dobrego pływaka, mogącego sobie dawać radę w każdej okoliczności, zasługuje tylko ten, kto potrafi posługiwać się największą ilością stylów. Ma to jeszcze o tyle doniosłą wartość praktyczną, że przy przepływaniu naprawdę długich dystansów, tj. kilku, kilkunastu lub kilkudziesięciu km kolejna zmiana jednego sposobu pływania na drugi przynosi płynącemu zawsze wielką ulgę. Dlatego to może on angażować do pracy coraz to inne grupy mięśniowe — przez co jedne z nich odpoczywają, gdy drugie pracują.

Do tych rozważań dorzucimy jeszcze pewną uwagę o bezpieczeństwie pływaka na różnych terenach. Otóż wspomniałem, że na morzu przy dużej, a „krótkiej" „łamiącej" się fali nieraz można płynąć krawlem, jednak i w tym wypadku umiejętność i wprawa w posługiwaniu się tym stylem daje płynącemu nieocenione usługi. Bowiem nawet gdy płynie on żabką względnie na boku, może sobie nic nie robić z systematycznego przelewania się wody przez głowę. Przyswojona znakomicie umiejętność krawlowego — krytego — oddychania da mu możnaść wykorzystywania nawet naj-

krótszych chwil, w których usta nie są zanurzone — na dokonanie wdechu. Wskutek tej techniki oddychania i obycia sie z ciągłym zanurzaniem głowy, pływak nie straci ogólnej orientacji przy zalewaniu głowy przez falę. Tę cenną umiejętność może wprawdzie osiągnąć przy pływaniu „krytą“ żabką, ale nigdy w tak wydatnym stopniu, bowiem tylko krawl jest tym dziwnym sposobem pływania, który zezwala na pełne zżycie się człowieka z wodą. Wspominam o tym specjalnie ze względu na to, że wiele osób straciło już życie, jakkolwiek umiały one pływać niby doskonale — długo, po parę kilometrów, nawet na wodzie głębokiej — ale spokojnej.

Trzeba jeszcze dodać, że czynnikiem dającym mocne podstawy do pełnego zżycia się z wodą jest umiejętność nurkowania i skoków. Dopiero zdolność zachowania się we wszelkich okolicznościach, umiejętność nurkowania, skoków, *a nade wszystko przyswojenie znakomitej techniki oddechowej,* wytwarza typ naprawdę dobrego pływaka — nie tylko mogącego sobie radzić z żywiołem, ale i zdolnego nieść pomoc innym, bowiem technika ratowania wymaga takiej właśnie wszechstronności pływackiej.

Reasumując to wszystko powiemy — prawdziwie wzorowe wyszkolenie pływania winno dać uczniowi zawsze wszechstronną umiejętność posługiwania się wszelkimi stylami. Oczywista, że i w tym wypadku uczeń opanuje i wytrenuje jedne style więcej, inne mniej. Zależy to już od wspomnianych indywidualnych uzdolnień i upodobań. Tego rodzaju wyszkolenie najczęściej można otrzymać w sportowych klubach pływackich. W wypadku, gdy cel wyszkolenia ogranicza się do dania uczniom pewnej umiejętności praktycznej — ściśle ograniczonej, np. przepływania na mniej lub więcej spokojnej wodzie nieco dłuższego dystansu — np. paruset metrów lub nieco więcej, to również jest wskazana wszechstronna nauka stylu. Jednak gdy się napotyka na ograniczenia czasu nauki, możliwości korzystania z basenu, a zwłaszcza gdy się ma do czynienia z ludźmi mniej zdolnymi — wtedy trzeba najczęściej ograniczyć się do nauczania łatwiejszego stylu (przy nauce masowej), do pływania na boku względnie żabką. Zaś przy nauce indywidualnej — przy indywidualizowaniu nauki nieraz wypadnie konieczność dobrania uczniowi takiego sposobu poruszania się w wodzie, który mu najlepiej odpowiada. A ponieważ zdarzają się wypadki dość specjalnych uzdolnień, instruktor winien mieć w zapasie jak najbogatszą kolekcję stylów pływackich: krawla na piersiach jak na plecach, żabkę, pływanie bokiem tzw. styl smyczkowy i inne „domowe“ odmiany pływania.

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

MARSZE I BIEGI ORIENTACYJNE

Ćwiczenia terenowe uprawiane są w wojsku, w Powszechnej Organizacji „Służba Polsce" i w Związku Harcerstwa Polskiego.

Nie spotkaliśmy się jednak dotąd u nas z ćwiczeniami terenowymi jako sportem, w których walczono by o pierwszeństwo, o takie lub inne mistrzostwo. A przecież jedna z dziedzin ćwiczeń terenowych: marsze i biegi orientacyjne — może być rozgrywana w formie zawodów — jest dla wszystkich łatwo dostępna i zasługuje — ze względu na jej walory — na jak najszersze rozpowszechnienie i spopularyzowanie.

Czyż istnieje piękniejszy i bardziej odpowiedni sport dla młodych i starszych, dla kobiet i mężczyzn — jak marsze i biegi orientacyjne, które uprawiać można z dala od miasta (co jest wielką ich zaletą), przez cały rok?

Trudno o lepsze ćwiczenia, które by po pracy umysłowej bardziej odprężały umysł i dawały ukojenie nerwom, jak ruch w pięknym terenie, w którym wspaniałe krajobrazy zmieniają się jak w kalejdoskopie. Marsze i biegi orientacyjne (marsze dla kobiet i mężczyzn powyżej 40 lat, a biegi dla młodzieży i mężczyzn do lat 40) pozwalają na utrzymanie odpowiedniej kondycji i sprawności przez długie lata na wysokim poziomie oraz wpływają bardzo dodatnio na podniesienie zdrowia.

Maszerowanie w terenie nieznanym przy pomocy jedynie mapy. nym terenie jest o wiele ciekawsze i przyjemniejsze — aniżeli spacerowanie i maszerowanie po drogach.

Nie należy — oczywiście — chodzić po polach uprawnych. Jest jednak wszędzie dość lasów (teren najciekawszy w marszach orientacyjnych), łąk i ścieżek, po których można swobodnie się poruszać.

Maszerowanie w terenie nieznanym przy pomocy jedynie mapy, zmusza do właściwego korzystania z niej, ćwiczy bystrość umysłu, wyrabia szybkość orientacji i daje pełną wiarę we własne siły.

Marsze i biegi orientacyjne wyrabiają więc nie tylko sprawność mięśniową, ale także ważne cechy umysłu i charakteru.

Posiadają one olbrzymie znaczenie i z punktu widzenia przygotowania wojskowego.

Czytać mapę i to dobrze czytać powinien nie tylko każdy dowódca, ale każdy szary żołnierz.

O wielkiej wartości tej umiejętności przekonał się niejeden podczas ostatniej wojny w partyzantce. Od dobrego orientowania się w terenie zależało udanie się wielu akcji, uzależnione było niejedno życie ludzkie, niejedno zwycięstwo.

Marsze i biegi orientacyjne cieszą się olbrzymią popularnością w niektórych krajach, jak Szwecja, Związek Radziecki itd.

W Szwecji istnieje np. specjalny Związek Biegów Orientacyjnych zrzeszający przeszło 200 000 członków uprawiających sport ten zawodniczo. Rozgrywa się w Szwecji najróżniejsze mistrzostwa dla kobiet i mężczyzn — w konkurencji indywidualnej i drużynowej — do mistrzostw krajowych włącznie.

W ubiegłym roku rozegrano w Biegu Orientacyjnym międzypaństwowe spotkanie pomiędzy Finlandią, Norwegią i Szwecją, w którym — w ogólnej klasyfikacji zespołowej i indywidualnej — zwyciężyła Szwecja przed Finlandią.

Marsze orientacyjne w formie pewnej zaprawy należałoby wprowadzić u nas wszędzie — po przygotowaniu odpowiednich szkiców i zapoznaniu młodzieży ze znakami topograficznymi.

Pierwsze ćwiczenia przeprowadzić należy w terenie łatwym, w grupkach złożonych z 3 do 10 ćwiczących. Zorganizowanie po kilku treningach — w nieznanym bliżej terenie—zawodów drużynowych, spotka się z wielkim zainteresowaniem młodzieży zarówno w szkołach jak i w organizacjach czy nawet w klubach sportowych.

Z ćwiczeń tych wyciągnąć będzie można wielką korzyść sportową dla biegów. Jeśli Szwedzi posiadają całe rzesze biegaczy wysokiej klasy, to źródła tego szukać należy w wielkim zamiłowaniu i szerokim rozpowszechnieniu biegów orientacyjnych stanowiących doskonały fundament pod przyszły trening biegowy.

Środki pomocnicze do biegów i marszów orientacyjnych

Chcąc zorganizować i przeprowadzić imprezę, potrzebne są przede wszystkim odpowiednie mapy względnie plany lub szkice.

Najlepiej używać map o skali 1 : 100 000.

Mapa powinna być dokładna i uaktualniona. Nie wolno posługiwać się mapą, sprzed 10 na przykład laty, gdyż w czasie wojny okolica mogła zmienić całkowicie swój wygląd. Wiele ważnych punktów orientacyjnych, jak np. zabudowania itd. mogły na skutek działań wojennych zniknąć z powierzchni, inne znów — na innym miejscu — mogły powstać, co mylić może całkowicie w terenie.

Pierwszym warunkiem udania się imprezy są zatem dobre sprawdzone mapy.

W przyszłym roku Główny Urząd Kultury Fizycznej zamierza wprowadzić w całej Polsce marsze orientacyjne. Będą to marsze nie indywidualne, ale zespołowe (drużyna złożona najprawdopodobniej z 1 + 10 uczestników). Wszędzie — w okolicy każdego miasta — trzeba będzie takie marsze przeprowadzić i dlatego już dziś należy pomyśleć o przygotowaniu odpowiednich map względnie planów czy szkiców terenowych oraz o odpowiednim szkoleniu dowódców drużyn.

Ważnym środkiem pomocniczym przy marszu orientacyjnym jest kompas. Bez niego trudno jest należycie zorientować mapę i trudno poruszać się w lesie — w terenie nieznanym. Dlatego też w przygotowaniach do marszów i biegów orientacyjnych należy na czołowym miejscu — obok umiejętności czytania mapy, postawić umiejętność posługiwania się kompasem i poruszania się w terenie według niego.

O ile chodzi o ekwipunek i wyposażenie, to podkreślić najpierw należy, że ubiór ćwiczącego może być dowolny, byle tylko nie krępował ruchów.

Do zawodów i ćwiczeń należy się ubierać w rzeczy możliwie jak najstarsze, podniszczone, gdyż w ciężkim terenie lesistym nie trudno zahaczyć o gałąź, krzaki itd.

Obuwie możliwie wysokie, jak najwygodniejsze.

Kompas należy przymocować na sznurku do lewego nadgarstka trzymając go dodatkowo w dłoni.

Dobry gwizdek musi poza tym posiadać każdy kierownik drużyny, ażeby w razie jakiegoś nieszczęśliwego wypadku (jak skręcenie stopy, poważniejsze skaleczenie itd) zmobilizować odpowiednimi sygnałami pierwszą pomoc.

Gwizdek najlepiej założyć na sznurku lub tasiemce na szyi.

Poza tym kierownik każdej drużyny powinien — w miarę możności — posiadać na ręku zegarek, który często będzie mu pomocny w czasie marszu przy obliczaniu przebytych odległości.

Wskazane jest również posiadanie krótkiej — 10-cio centymetrowej podziałki milimetrowej, celem dokładnego mierzenia na mapie odległości, które należy przebyć.

Technika marszów i biegów orientacyjnych

Uczestnik marszów orientacyjnych — po otrzymaniu zadania— musi działać według pewnej metody, opierając się wyłącznie na uważnym czytaniu mapy i ewentualnie na busoli.

Nie należy kierować się wyczuciem ruszając w drogę. Początkujący popełniają wielki błąd, że zamiast czytać starannie mapę, polegają niekiedy na pewnym instynkcie, na tak zwanym „zmyśle orientacyjnym“, który może u człowieka pierwotnego istniał, ale dziś zatracony został prawie że całkowicie.

Jeśli są jednostki dające sobie dobrze radę nawet bez mapy czy busoli w nieznanym terenie, dzieje się to na skutek pewnego doświadczenia, obserwacji różnych zjawisk i zżycia się z naturą.

Niektórzy np. z dala już wyczuwają bliskość wody na skutek wilgotności powietrza, innej wegetacji drzew i roślin itd. Mimo to, nawet najbardziej obyci z naturą powinni polegać przy ćwiczeniach marszowych na mapie i busoli.

Znaleźć właściwą drogę do celu

Dobry zawodnik w marszach orientacyjnych uważany jest za człowieka znajdującego zawsze właściwą drogę. A znaleźć drogę w ciężkim terenie jest rzeczą bardzo trudną. Nie zawsze też najkrotsza droga jest drogą najłatwiejszą do przebycia i drogą najlepszą, jeśli na niej piętrzą się różne przeszkody jak wzniesienia, urwiska, moczary itd. W takich wypadkach wybór dalszej, ale łatwiejszej drogi okaże się niekiedy dużo korzystniejszym.

Woda nie dla każdego będzie przeszkodą nie do przebycia.

Przypuśćmy, że w czasie marszu zawodnicy mają przedostać się na drugą stronę rzeki i doszli właśnie do jej brzegów z dala od mostu.

Uczestnicy mają do wyboru albo przebyć rzeczkę wpław, albo wykonać dużo dalszą drogę do najbliższego mostu czy kładki nadrabiając niepotrzebnie wiele drogi i tracąc cenny czas.

Zdecydować się w takich wypadkach będzie niekiedy dość trudno i zależeć to będzie od umiejętności pływania (nie wolno przechodzić płytkiej nawet rzeki wpław nie umiejąc pływać), od temperatury wody i od odległości dzielącej uczestników od mety.



Trzeba umieć dobrze czytać mapę i znać znaki topograficzne, ażeby nie zbłądzić w terenie i dojść do wyznaczonego punktu najkrótszą i najłatwiejszą drogą.
Na zdjęciu młodziutki uczestnik jednego z biegów orientacyjnych po starcie. Przed chwilą otrzymał on szkic z zadaniem udania się do punktu X. Studiuje go uważnie i ustala trasę marszu. Za chwilę ruszy w drogę, zdany na własne siły mając za jednego pomocnika — szkic.

Marsze orientacyjne w nocy

Przy nocnych marszach orientacyjnych, które dla uczestników są jeszcze ciekawsze, jeszcze bardziej emocjonujące od marszów dziennych, trzymać się należy przede wszystkim dróg i ścieżek, choćby trzeba było wykonać dużo dalszą drogę, aniżeli przy marszu na przełaj.

Na przełaj należy chodzić w nocy tylko wtedy, gdy teren nie przedstawia specjalnych trudności i niebezpieczeństw.

Przygotowanie się do zawodów — trening

W zaprawie do marszów orientacyjnych nie można ograniczać się tylko do podniesienia sprawności i kondycji marszowej, ale należy poświęcić dużo czasu — po poznaniu się ze znakami topograficznymi — na czytanie map i szkiców, operowanie kompasem, busolą itd.

Po nauczeniu się rozpoznawania kierunku północnego przystąpić należy do ćwiczeń w terenie—początkowo prostych, a później coraz trudniejszych, posługując się jednak zawsze szkicem lub mapą.

Ćwiczący marsze orientacyjne winni zapoznać się z obliczaniem czasu, jaki jest potrzebny do przebycia pewnej odległości:

a) na szosie,

b) na polu i łące,

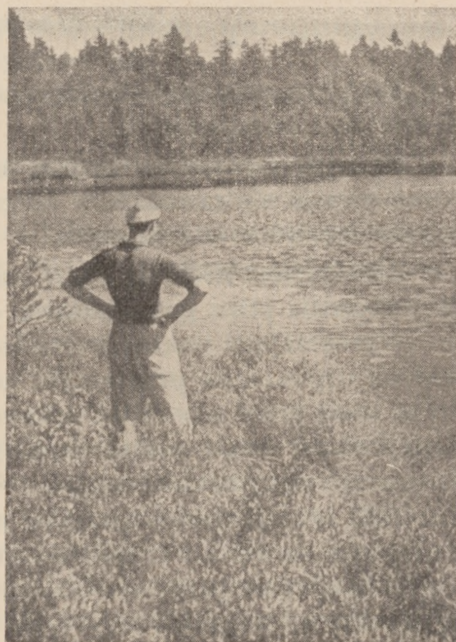
c) w lesie,

d) w terenie trudnym, bardzo urozmaiconym.

Udając się do pewnego punktu uczestnik winien zawsze wiedzieć, ile czasu zużyje, zanim do punktu tego dotrze. Zegarek pozwoli mu dokładnie obliczyć czas w jakim znaleźć się powinien przy takim lub innym punkcie szczególnym w terenie.

Ćwiczyć się należy możliwie dwa razy w tygodniu nie przemęczając się. Trening powinien sprawiać przyjemność i zadowolenie.

Przy początkowych ćwiczeniach—nawet w jasny dzień—zdarzy się niekiedy, że uczestnicy poruszając się w trudnym terenie — zabłądzą. Nie należy wtedy denerwować się i nie biec naprzód na ślepo, gdyż wtedy jeszcze bardziej można zboczyć z drogi.



W czasie treningu nieraz maszerujący będzie podziwiał piękno przyrody w całej okazałości zachwycając się np. jak na zdjęciu—jeziorem połyskującym w promieniach słońca, obrębionym gęstym lasem. Na zawodach uczestnik stanąłby w tym momencie przed alternatywą: czy przebyć jezioro wpław czy też obejść je nadrabiając kilka kilometrów. Przepłynąć jezioro wolno jednak tylko dobrym pływakom i to latem przy temperaturze wody okolo 20°.

Spokojnie, dokładnie należy wtedy rozejrzeć się w terenie, znaleźć najcharakterystyczniejsze punkty terenowe na mapie lub szkicu i dopiero wtedy po ustaleniu swego miejsca — ruszyć w dalszą drogę.

Zmrok i ciemność nocy utrudniają poruszanie się. O ile na szosie maszerować czy biec można w tym samym mniej więcej tempie, co w ciągu dnia, o tyle po polach i łąkach ćwiczący posuwać się będzie w nocy znacznie wolniej, a najwolniej w terenie lesistym.

Dotarcie w nocy bez błądzenia do wskazanego celu daje dużo zadowolenia.

Marsze i biegi orientacyjne, to nie jest sport, w którym uzyskiwać można rekordy i zdobywać poklask tłumu, ale czy nie ważniejsza od rekordu jest radość z dobrze wykonanego zadania, radość z powodu przezwyciężenia wielu przeszkód i trudności na trasie?

Przy ustalaniu trasy nocnej pamiętać należy o tym, ażeby droga nie prowadziła przez moczary, bagna czy teren trudny do przebycia.

Punkty kontrolne powinny być częstsze aniżeli przy zawodach rozgrywanych w ciągu dnia. Zachowanie ciszy w lesie jest konieczne.

Zasady organizacyjne

Zawody przygotować należy w terenie możliwie jak najbardziej ciekawym i urozmaiconym.

Trasę wyznaczyć należy tak, ażeby nie zachodziła możność porozumiewania się zawodników kończących marsz lub bieg z zawodnikami dopiero co startującymi.

Zawodnikom zabrania się w czasie zawodów wstępowania lub przechodzenia przez gospodarstwa, ogrody, sady i pola zasiane.

Wyznaczający punkty kontrolne, na których powinny znajdować się odpowiednie proporczyki lub transparenty, muszą skontrolować trasę przed zawodami, sprawdzić czy mapa jest uaktualniona i czy zachodzi możliwość przebycia trudnego niekiedy odcinka: bagna, rzeczki czy jeziora — wpław.

Jeśli istnieją jakieś specjalne przeszkody czy trudności terenowe, należy na nie bezwzględnie zwrócić uwagę uczestników startu.

Bezpośrednio przed startem nie wolno rozchodzić się uczestnikom w teren i rozglądać się w nim.

Sygnałem do rozpoczęcia biegu jest wręczenie zawodnikowi mapy wraz z odpowiednim zadaniem. Oprócz mapy lub szkicu otrzymuje każdy uczestnik kartę uczestnictwa, którą należy na punktach kontrolnych przedstawić do ostemplowania i do podpisu.

W czasie zawodów używać wolno tylko map i szkiców, które otrzymało się na starcie. Używanie własnych — dokładniejszych i bardziej szczegółowych jakichś planów, jest pod groźbą dyskwalifikacji wzbronione. Nie wolno również w czasie drogi korzystać z obcej pomocy względnie z jakiegoś środka lokomocji w postaci roweru, łodzi itd.

Ze startu wypuszcza się każdego zawodnika pojedynczo w odstępach jednominutowych. Przy zawodach drużynowych — drużyny startują w zwartych zespołach.

Przy marszach i biegach nocnych start następuje dwójkami.

Na jednej i tej samej trasie nie należy puszczać więcej jak około 100 zawodników.

Komisja sędziowska

Komisja sędziowska składa się co najmniej z 6 sędziów:

1. startera, który dodatkowo może pełnić funkcję jednego z mierzących czas,
2. drugiego mierzącego czas,
3. sekretarza odnotowującego czas wyjścia startującego oraz zajęte przezeń miejsce i uzyskany czas,
4. trzech inspektorów znajdujących się na różnych punktach kontrolnych.

Trasa marszów i biegów orientacyjnych musi być trzymana w ścisłej tajemnicy.

Inspektorom nie wolno również informować zawodników o zajmowanym na punkcie kontrolnym miejscu, dawania jakichkolwiek informacji itd.

• • •

W artykule staraliśmy się pokrótce zapoznać czytelnika ze sportem, który emocjonuje. Nie widzów wprawdzie tęskniących niekiedy za tanimi bardzo wzruszeniami, ale samych uczestników, którym dostarcza wiele zdrowia, moc miłych wzruszeń i odprężenie nerwowe.

Cóż bardziej kojąco może wpłynąć na nerwy zmęczone szalonym tempem codziennego życia, jak marsz terenowy i spędzenie kilku godzin z dala od wrzasku, hałasu i kurzu, rozkoszowanie się pięknem przyrody, pięknem naszej ziemi ojczystej?

Ruszymy więc w teren — na pola, łąki i do lasu.

Może nieraz ćwicząc w terenie napotkamy na trudności w orientowaniu się i znalezieniu najkrótszej i najwłaściwszej drogi do celu. Nie zniechęcajmy się jednak tym i ćwiczmy dalej, dla zdrowia, dla utrzymania i podniesienia swojej sprawności i kondycji.

BOLESŁAW STANISZEWSKI

ZNACZENIE i MOŻLIWOŚCI UMASOWIENIA ŁYŻWIARSTWA

W związku ze zbliżającym się sezonem zimowym głównym zadaniem naczelnych władz sportowych winno być umasowienie łyżwiarstwa. Akcja ta, tak jak w lecie propaganda nauki pływania, winna objąć całą Polskę, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży miejskiej.

Wraz z nadejściem zimy opustoszeją boiska i otwarte pływalnie, a młodzież zostanie pozbawiona możności uprawiania sportu na świeżym powietrzu.

Dla młodzieży, zamieszkującej tereny nadające się do uprawiania narciarstwa, problem ten jest niewielki. Natomiast, jeśli chodzi o młodzież miejską, która uprawianie ćwiczeń sportowych musi z konieczności ograniczyć do zamkniętych sal sportowych, problem ten jest bardzo poważny, ze względu na brak odpowiedniej ilości sal, a i te, które już posiadamy nie zawsze odpowiadają wymogom sanitarnym i sportowym. Z tych to powodów młodzież miejska, nawet ta najbardziej usportowiona, w sezonie zimowym „oddala" się od sportu, a nawet w wielu wypadkach, nie mając możności uprawiania ćwiczeń, zaniedbuje się w zupełności, „odpadając" całkowicie od czynnego życia sportowego.

Jedynym środkiem, który by mógł temu zaradzić jest popularyzacja łyżwiarstwa, a w związku z tym budowa odpowiedniej ilości torów łyżwiarskich, oraz udostępnienie możliwości nabycia sprzętu łyżwiarskiego.

Kluby łyżwiarskie, których jest i tak znikoma ilość nie są rozwiązaniem tego, jakże ważnego dla rozwoju naszej młodzieży, problemu. Należy tam przeważnie młodzież nastawiona na sport wyczynowy i opieka klubu, ze zrozumiałych zupełnie względów, skupia się na najbardziej utalentowanych.

Młodzieży naszej należy dać godziwą i zdrową rozrywkę, w czasie której mogłaby z pożytkiem dla zdrowia spędzić wolny od pracy i nauki czas.

Takim rozwiązaniem, z którego korzystałyby masy, a nie poszczególne jednostki, będą dla wszystkich dostępne lodowiska. Lodowiska te rozrzucone po całej Polsce, a w większych środowiskach w różnych dzielnicach miasta, pozwolą na wykorzystanie wolnego czasu, by móc się odprężyć po zajęciach. Pozwoli to również na „wyłowienie“ odpowiednich talentów łyżwiarskich, gdyż tylko masy mogą stworzyć stały dopływ świeżego i wartościowego materiału.

Największym mankamentem do opracowania planu popularyzacji łyżwiarstwa jest brak sztucznych lodowisk w Polsce. Wiecznym narzekaniem na to nic jednak nie wskóramy i należy, w granicach możliwości jakie posiadamy, udostępnić wszystkim możność uprawiania łyżwiarstwa.

Ostatnia lekka zima udowodniła, że najlepszym wyjściem z tej trudnej sytuacji jest wykorzystanie stawów, a stawy takie posiadamy prawie w każdym mieście w parkach miejskich. Tu właśnie wielkie pole do wykazania zrozumienia dla potrzeb naszej młodzieży mają władze miejskie.

Wojewódzkie Urzędy Kultury Fizycznej i władze szkolne oraz Okręgowe Komisje Związków Zawodowych winny wspólnym wysiłkiem w porozumieniu z Zarządami Miejskimi akcję taką przeprowadzić.

Nieduży barak postawiony nad stawem, który po sezonie można rozebrać, po jakimś czasie bezsprzecznie zamortyzuje się. Koszt zaś utrzymania ślizgawek naturalnych na stawach jest minimalny. Lód utrzymuje się o wiele dłużej, a nawet krótka odwilż nie jest w stanie go zniszczyć.

Jeśli chodzi o możliwości frekwencji, to łyżwiarstwo posiada już dużą tradycję i starsze pokolenie pamięta doskonale czasy, kiedy tory łyżwiarskie, a było ich bardzo dużo, były stale zapełnione i cieszyły się wśród młodzieży wielkim wzięciem. Wieczory spędzane wśród zdrowej i beztroskiej zabawy na lodowisku do obecnych czasów są jednymi z najmilszych wspomnień tego pokolenia. Iluż to odciągnęły one od dusznych lokali kawiarnianych. Jak wielka ilość naszej młodzieży dzięki nim nie spaczyła się moralnie i fizycznie.

Jak więc widzimy, sport ten w miastach jest jedyną estetyczną i piękną rozrywką dla młodego pokolenia. I dlatego właśnie należy nie szczędząc wysiłków wznowić stare tradycje „ślizgania się“.

Wykorzystać stawy w parkach — wykorzystać tereny przy większych zakładach pracy — oto zadanie na najbliższy sezon zimowy.

Jeśli chodzi o nasze władze sportowe to: Główny Urząd Kultury Fizycznej, Związkowa Rada Kultury Fizycznej i Sportu KCZZ oraz Polski Związek Łyżwiarski, w zrozumieniu doniosłości zadania, wszczęły już odpowiednią akcję i należy mieć nadzieję, że obecny sezon zimowy będzie punktem zwrotnym w umasowieniu łyżwiarstwa w całej Polsce.

Akcja ta nie będzie się koncentrowała tylko w miastach, ale obejmie i wieś.

GUKF zamówił już odpowiedni model łyżew dla wsi (nadają się one do przytwierdzenia do każdych butów) i w najbliższym czasie na wsie nasze zostanie rozprowadzone 5 000 par łyżew po bardzo niskich cenach, bo około 450 zł za parę. Łyżwy te zrobione z drzewa z metalowym ostrzem nadają się do jazdy nawet na lodowiskach przyprószonych śniegiem. Poza tym rozprowadzone zostanie w teren 5 000 par łyżew, model „turfy", których koszt wyniesie około 1 200 złotych za parę oraz pewna ilość łyżew do jazdy szybkiej i hokeja.

Związkowa Rada Kultury Fizycznej i Sportu KCZZ główny nacisk położy na uruchomienie ślizgawek przy zakładach pracy. Do akcji tej zostanie wyszkolony odpowiedni aparat organizacyjny i instruktorski oraz zostanie rozprowadzony sprzęt łyżwiarski.

Polski Związek Łyżwiarski, ze względu na brak sztucznego lodowiska, organizuje Ośrodek Łyżwiarstwa w Zakopanem, gdzie już poczyniono prace wstępne do urządzenia boiska do jazdy szybkiej oraz figurowej, z uwzględnieniem ewentualnych meczy hokejowych. Ośrodek ten przeszkoli pewną ilość sędziów, instruktorów oraz zawodników, którzy następnie, rozrzuceni po całej Polsce, przyczynią się do popularyzacji oraz podniesienia poziomu łyżwiarstwa.

Zdajemy sobie doskonale sprawę z sytuacji łyżwiarstwa w Polsce. Pracę nad jego umasowieniem należy scentralizować. Piony sportowe w Polsce w organizacyjnym oparciu o Polski Związek Łyżwiarski winny wspólnym wysiłkiem łyżwiarstwo nasze „wyciągnąć na światło dzienne". A dopiero po doprowadzeniu tej dziedziny sportu do odpowiedniego poziomu sportowego oraz ilościowego, rozpocząć pracę „na własnym podwórku". Cel jest piękny i rokujący bezsprzecznie powodzenie akcji, jeśli przeprowadzimy ją wspólnie doceniając jej znaczenie dla największego skarbu Polski Ludowej, jakim jest jej młodzież ucząca się i pracująca.

VII MIĘDZYNARODOWY KONGRES MEDYCYNY SPORTOWEJ w PRADZE 1-5 Lipca 1948 r.

VII Międzynarodowy Zjazd Medycyny Sportowej zgromadził w Instytucie Purkinje Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu w Pradze kilkuset przedstawicieli 19 krajów, część których była reprezentowana po jednym delegacie w Komitecie Honorowym Kongresu. Jako przedstawiciela Polski do wymienionego Komitetu zaproszono prof. dra Włodzimierza Missiuro.

Zarówno skład doskonałych organizatorów Kongresu, jak i objęcie nonorowego protektoratu przez szereg członków Rządu Czechosłowackiego, Rektora Uniwersytetu Praskiego, burmistrza miasta Pragi i innych wybitnych przedstawicieli nauki, zapewniły całkowite powodzenie Kongresu.

Po przemówieniu powitalnym przewodniczącego Zjazdu profesora A. Jiràska oraz powitaniu przez Ministra Zdrowia Publicznego, A. Plojhara i przedstawicieli innych ministerstw, otwarcia Kongresu w dn. 1.VII dokonał przewodniczący Międzynarodowego Związku Sportowo - Lekarskiego — prof. dr A. Govaerts z Brukseli.

Pierwszy dzień obrad popołudniowych poświęcony został programowym zagadnieniom wypadków uszkodzeń spotykanych w różnych gałęziach sportu oraz zapobieganiu, względnie ambulatoryjnemu i klinicznemu traktowaniu ostrych lub też przewlekłych stanów wywoływanych tymi wypadkami.

Większa część referatów dalszego ciągu obrad Zjazdu obejmowała zagadnienia fizjologii i patologii wychowania fizycznego i sportu. W odróżnieniu od zjazdów przedwojennych (ostatni miał miejsce w Belgii w roku 1939), zarysowało się wyraźnie bardziej zdecydowane zainteresowanie lekarzy sportowych zasadami fizjologii sportu i możliwością stosowania bardziej ścisłych metod badawczych. Przykładem mogą być próby zastosowania oceny kondycji sportowej metodą oznaczania długu tlenowego lub też wytrzymałości przy oddychaniu w przestrzeni zamkniętej. Na programowe referaty w tej dziedzinie składały się następujące prace: referat dra P. Martina ze Szwajcarii na temat „Fizjologii treningu", profesora dra Wł. Missiuro na temat „Podstaw fizjologicznych wysiłku" i prof. dra D. Capek'a z Pragi pt. „Hipoxemia lotnika". Z doniesień zasługujących na uwagę należy wspomnieć o ciekawej obserwacji referowanej przez prof. dra V. Smodlaka (Belgrad), zmniejszenia śledziony podczas treningu sportowego oraz wypadkach plamicy powysiłkowej (ref. prof. J. Král z Pragi).

Udział polskich badaczy wyraził się oprócz referatu profesora dra Missiuro w odczytaniu komunikatów dra Grochmala pt. „Próba oddychania w systemie zamkniętym, jako wskaźnik kondycji sportowej“ i „Zaburzenia psychomotoryczne, a sport w szkole“.

Trzecią dużą grupę zagadnień obrad poświęcono sprawie treningu i współzawodnictwa sportowego wśród młodzieży. Oprócz programowych referatów prof. Chailley-Berta (Paryż) pt. „Zawody sportowe młodzieży“ i prof. J. Krála i dra Parsovej na temat wskazań do treningu i współzawodnictwa młodzieży w Czechosłowacji wygłoszono liczne komunikaty naświetlające stan powyższej sprawy w Norwegii, Finlandii, Anglii i innych krajach.

W ożywionej i długiej dyskusji zaznaczyła się pewna różnica zdań świata lekarskiego w sprawie uregulowania wieku uprawniającego młodzież do wyczynów zawodniczych. Obok lekarzy — entuzjastów sportu, uzasadniających dopuszczalność rozpoczęcia treningu nawet od najwcześniejszego wieku, przeważała jednak grupa lekarzy, mniej zahipnotyzowanych sensacją rekordu oraz uważających, że zbyt wczesne i bezkrytyczne podsycanie u młodzieży ambicji współzawodnictwa i rekordu może stać się przyczyną szeregu zboczeń w normalnym rozwoju tężyzny fizycznej i moralnej. Zgodnie na ogół podkreślano szczególne znaczenie dla szerokiej akcji wychowania fizycznego należytej penetracji sportu w masy i zabezpieczenie młodzieży przystępującej do ćwiczeń przed uszkodzeniami zdrowia za pomocą fachowej i systematycznej kontroli lekarskiej. Zagadnienie powyższe, wymagające dalszego wglądu i naświetlenia materiałami bezpośrednich obserwacji, wysunięto jako jeden z głównych tematów następnego zjazdu, który w roku 1950 ma się odbyć w Wenecji.

W. M.

TRZY KONFERENCJE NARCIARSKIE

W związku ze zbliżającym się rozpoczęciem sezonu narciarskiego odbyły się w Krakowie i Zakopanem w czasie między 21 a 26 października aż trzy konferencje narciarskie, których celem było nakreślenie i zatwierdzenie planu i programu akcji wyszkoleniowej w narciarstwie oraz uzgodnienie krajowego i międzynarodowego kalendarza narciarskiego.

Pierwsza dwudniowa konferencja zwołana została przez GUKF i miała na celu uzgodnienie i zatwierdzenie planu tegorocznej akcji wyszkoleniowej przodowników i instruktorów narciarstwa. Obok przedstawicieli GUKF w osobach nacz. Nawrockiego i insp. Millera w konferencji wzięła udział liczna delegacja PZN z drem Bonieckim, inż. Gołagórskim i ob. Płonką na czele, dalej przedstawiciel Min. Oświaty nacz. Denisiuk, dyrektor WUKF — Katowice prof. Kisieliński, dyrektor WUKF - Kraków ppłk Kasprzyk, przedstawiciele wyższych uczelni WF — mgr Bielczyk z AWF, mgr Balcer z Uniw. Poznańskiego, Szymański z Uniw. Wrocławskiego i Burgielska z Uniw. Krakowskiego, a dalej kierownicy narciarskich ośrodków GUKF — mgr Zubek z Zakopanego i mgr Kozdruń ze Szczyrku, wreszcie trenerzy i instruktorzy PZN z Wojną-Orlewiczem i Sumem na czele. Na konferencji ustalono plan tegorocznej akcji narciarskiej, która obejmie przeszkolenie kilku tysięcy przodowników i instruktorów rekrutujących się spośród pionu KCZZ, ZS Chł., ZMP, nauczycielstwa, słuchaczy wyższych uczelni WF, kadry wyszkoleniowej PZN itd. Ustalono, że na stopniu przodownika poszczególne piony przeprowadzać będą szkolenie we

własnym zakresie, kwalifikacje przodowników zatwierdzane będą przez GUKF po złożeniu przez piony odpowiednich wniosków. Szkolenie odbywać się będzie w licznych ośrodkach na terenie całej Polski, największymi z nich będą ośrodki własne GUKF w Zakopanem, Krynicy, Przemyślu, Szczyrku (Beskid Śląski) i Zieleńcu (Karkonosze k. Dusznik). Uczestnicy konferencji doszli do wniosku, że właściwym byłoby ograniczyć liczbę stopni instruktorskich w narciarstwie do trzech, a mianowicie: przodownika, instruktora i trenera. Stopień przodownika uprawniałby do podstawowego nauczania jazdy na nartach, stopień instruktora do prowadzenia kursów i szkolenia przodowników, zaś stopień trenera, jako najwyższy, dawałby, obok uprawnień obu poprzednich stopni, kwalifikacje dla prowadzenia treningów narciarzy - zawodników (w zjeździe, skokach i biegach).

Konferencja programowa PZN odbyła się również w Krakowie w dn. 24.X w obecności przedstawicieli GUKF nacz. Nawrockiego i insp. Millera oraz przy udziale kilkudziesięciu delegatów okręgów PZN i klubów zrzeszonych w PZN. Po referacie wiceprezesa PZN dra Bonieckiego i dyskusji ustalono program akcji wyszkoleniowej PZN oraz kalendarz krajowych i międzynarodowych zawodów narciarskich w nadchodzącym sezonie.

Trzecia konferencja, zorganizowana przez GUKF w dniach 25 i 26 października w schronisku TTN na Kalatówkach, miała charakter międzynarodowy. Początkowo miały wziąć w niej udział delegacje Rumunii, Węgier, Bułgarii i Czechosłowacji. Niestety jednak Rumuni, Węgrzy i Bułgarzy na konferencję nie przyjechali, deklarując jedynie listownie swój udział w wielkich narciarskich zawodach międzynarodowych projektowanych przez Polskę na luty 1949 r. w Zakopanem. Ostatecznie więc z gości zagranicznych na Kalatówki przybyli jedynie przedstawiciele Czechosłowacji, dr Jelinek i Jeżek. Konferencji przewodniczył dyrektor GUKF inż. Kuchar T., przy stole obrad zasiedli ponadto liczni delegaci PZN z drem Bonieckim i drem Załuskim na czele, burmistrz miasta Zakopanego mgr Ustupski, najbliżsi współpracownicy dyr. Kuchara z GUKF oraz przedstawiciele prasy.

W toku obrad ustalono niezwykle bogaty kalendarz imprez nadchodzącego sezonu ze szczególnym uwzględnieniem imprez międzynarodowych. Szczególnie żywa będzie wymiana sportowa z Czechosłowacją. Polscy narciarze wezmą udział w licznych zawodach międzynarodowych w Czechosłowacji, z akademickimi mistrzostwami świata w Spindlerowym Młynie (29 I — 6 II) na czele. Narciarze czescy przybędą do Zakopanego już w dniach 3 — 6 stycznia na zawody jubileuszu 40-lecia AZS - Kraków, a potem brać będą udział w licznych innych imprezach w Tatrach i Karkonoszach. Narciarze Czechosłowackiego Związku Młodzieży startować będą w lutym w Mistrzostwach Polski Juniorów, organizowanych przez ZMP.

Największą imprezą sezonu będą już wspomniane wyżej Międzynarodowe Zawody Narciarskie w Zakopanem, których organizację biorą na siebie wspólnie GUKF, PZN i Zarząd Uzdrowiska Zakopane. Jako termin zawodów ustalono 23 II — 3 III 1949 r. Program obejmie biegi płaskie na 18 km i 30 km dla mężczyzn oraz 8 km dla kobiet, kombinację norweską, skoki otwarte, zjazd, slalom, kombinację alpejską i sztafetę 4×10 km dla mężczyzn, zjazd slalom, kombinację alpejską dla kobiet, wreszcie zjazd i skoki dla juniorów (do lat 19). Jak już wspomnieliśmy, w zawodach tych zadeklarowały już swój udział: Bułgaria, Węgry i Rumunia. Delegaci Czechosłowacji zapowiedzieli

przybycie 30 — 50 narciarek i narciarzy i obsadzenie wszystkich konkurencji zawodów. Wystosowano też zaproszenie do ZSRR. Jak widzimy więc, będzie to impreza, jakiej Zakopane bodajże jeszcze nigdy nie oglądało.

W czasie konferencji omówiono też sprawę wymiany instruktorów narciarstwa z Czechosłowacją. Począwszy od grudnia polscy instruktorzy brać będą udział w kursach wyszkoleniowych w Czechosłowacji, instruktorzy i trenerzy czescy odwiedzą ośrodki wyszkoleniowe w Polsce. Omówiono również możliwości zakupu w Czechosłowacji sprzętu narciarskiego (butów i kijków metalowych). W drugim dniu konferencji goście czescy odbyli w towarzystwie dra Bonieckiego z PZN i insp. Millera z GUKF dłuższą wycieczkę w góry zwiedzając porządkowane obecnie i remontowane trasy zjazdowe z Kasprowego, a dalej odnowioną skocznię na Krokwi. Goście czescy zachwyceni byli kolejką linową na Kasprowy oraz w superlatywach wyrażali się o skoczni na Krokwi.

Niewątpliwie inicjatywa GUKF zorganizowania konferencji i postawienia międzynarodowych zawodów w Zakopanem na najwyższym poziomie sportowym i organizacyjnym przyczyni się do ożywienia sportowego sezonu zimowego, spopularyzowania sportu narciarskiego i podniesienia klasy polskich zawodników.

A. T. M.

VII ZJAZD PEDIATRÓW POLSKICH

W dniu 24 i 25 września br. w Warszawie odbył się VII Zjazd Pediatrów Polskich.

Na uroczystości otwarcia byli obecni ob. ob.: Minister Zdrowia dr T. Michejda, Minister Oświaty Skrzeszewski, Minister Pracy i Opieki Społecznej dr E. Pragierowa, wiceministrowie Zdrowia dr J. Sztachelski i dr B. Korzusznik oraz J. M. Rektor Uniwersytetu Warszawskiego prof. dr Dobrzański, jak również wielu przedstawicieli społeczeństwa i świata nauki.

W Zjeździe wzięło udział około 500 lekarzy. Wygłoszono wiele referatów i powzięto szereg ważnych uchwał.

W drugim dniu obrad referat pt. „Organizacja wychowania fizycznego w szkole" wygłosił dr E. Łazowski.

III ZJAZD HIGIENY PSYCHICZNEJ

Na początku listopada br. odbył się w Zagórzu pod Warszawą Trzeci Zjazd Higieny Psychicznej, poświęcony zagadnieniom higieny psychicznej i psychologii pracy, neuropsychiatrii dzieci oraz walce z alkoholizmem.

Na Zjazd przybyli przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia z Ministrem Zdrowia drem Michejdą na czele, Ministerstwo Oświaty, Sprawiedliwości, Przemysłu i Handlu oraz polskiego świata naukowego.

Na Zjeździe wygłoszono wiele referatów i powzięto szereg doniosłych uchwał.

Z WAKACYJNYCH KURSÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA NAUCZYCIELI

Ćwiczenia cielesne są coraz poważniej traktowane we współczesnej szkole podstawowej. Dość wspomnieć, że na ćwiczenia cielesne program obecnie przewiduje cztery godziny tygodniowo.

Wojna i lata okupacji zrobiły wśród nauczycieli tego przedmiotu największe spustoszenia. Aby więc realizować nowy program wychowania fizycznego w szkole jednolitej — nasuwa się konieczność planowego dokształcania nauczycieli szkół średnich i podstawowych. Tylko bowiem do roku 1952 mogą prowadzić gimnastykę nauczyciele nie mający pełnych kwalifikacji zawodowych.

Toteż, aby temu zaradzić, Ministerstwo Oświaty zorganizowało kursy wychowania fizycznego I, II, III stopnia na terenie całej Polski. Kurs I stopnia odbył się w tym roku w Wejherowie w sierpniu, kurs II stopnia w Ustce, III stopnia w Andrychowie.

Ponadto uczestnicy kursów przechodzą wyszkolenie w zakresie sportów zimowych na specjalnych obozach. W bieżącym roku obóz taki odbył się w Szklarskiej Porębie. Po zakończeniu kursu III stopnia kursanci przystępują do egzaminu uproszczonego i otrzymują pełne kwalifikacje. Szkolenie to jest przeprowadzane planowo od roku 1945 i dotychczas odbyło się już 24 tego rodzaju kursów.

Kurs III stopnia w Ustce odbył się w miesiącu lipcu pod kierownictwem ob. Zenona Paruszewskiego, wizytatora WF Kuratorium Warszawskiego.

Program kursu obejmował 176 godzin wykładowych z zakresu gimnastyki, gier sportowych pływania, lekkiej atletyki, gier terenowych, tańców i ćwiczeń rytmicznych, anatomii, fizjologii i higieny, teorii z historii wychowania fizycznego, metodyki i nauki o Polsce i świecie współczesnym.

mjr St. Bendkowski

OGÓLNOKRAJOWA KONFERENCJA REFERENTÓW TURYSTYKI

Warszawa. — W dniach 22 i 23 października odbyła się w Ministerstwie Komunikacji ogólnokrajowa konferencja referentów turystyki przy Urzędach Wojewódzkich i DOKP. Na odprawę przybyło ponad 20 referentów, którzy złożyli sprawozdania z rozwoju akcji turystyczno-krajoznawczej na terenie województw i dyrekcji PKP oraz zapoznali się z głównymi wytycznymi tej akcji na najbliższe miesiące.

Umasowienie i popularyzacja turystyki nakładają na referentów tego działu coraz większe zadania i obowiązki. Jednym z najważniejszych zadań referentów jest współudział w kontroli nad funduszami Ministerstwa Komunikacji, przyznawanymi w formie bezzwrotnych subwencji towarzystwom turystyczno - krajoznawczym. Subwencje, wzrastające z roku na rok, przyznaje się przede wszystkim na inwestycje w schroniskach i domach turystycznych, dalej zaś na znakowanie szlaków, ratownictwo górskie, prace badawcze interesujące turystykę itp.

Ponadto na referentach turystyki ciąży obowiązek dokładnego zapoznania się z podległym mu rejonem i znajdującymi się na nim osobliwościami przyrody i zabytkami, badanie i kontrola stanu schronisk i hoteli, rozprowadzanie kart uczestnictwa dla masowych wycieczek, troska o ulepszenie rozkładów jazdy na wszystkich środkach komunikacji, głównie państwowej, dostosowując te rozkłady do potrzeb turystów. Referent turystyki zobowiązany jest wreszcie koordynować różne poczynania władz, urzędów, instytucji i stowarzyszeń w dziedzinie turystyki.

Referaty turystyki przy Urzędach Wojewódzkich i DOKP udzielają wszelkich informacji, wchodzących w zakres turystyki i krajoznawstwa, każdemu zainteresowanemu.

Ostatnia konferencja umożliwiła referentom wymianę aktualnych wiadomości o stanie i rozwoju turystyki w całej Polsce, a tym samym uzupełniła wiedzę fachową referentów w tych sprawach.

KONKURS NA GRUPOWE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Związkowa Rada Kultury Fizycznej i Sportu KCZZ ogłosiła powszechny konkurs na układy ćwiczeń gimnastycznych.

Ćwiczenia przeznaczone są na występy grup Związków Zawodowych w ramach Dni Kultury Fizycznej organizowanych przez Główny Urząd Kultury Fizycznej w lipcu 1949 r., z racji zakończenia planu 3-letniego. Termin składania prac konkursowych upłynął z dniem 15 listopada 1948 r.

Za najlepsze prace Związkowa Rada Kultury Fizycznej i Sportu KCZZ przeznaczyła nagrody. Dwie pierwsze po 80 000 zł, 2 drugie po 50 000 zł i trzecie po 30 000 złotych.

W wyjątkowych wypadkach i po uprzednim porozumieniu się ze Związkową Radą Kultury Fizycznej i Sportu KCZZ prace mogą być nadsyłane również po 15 listopada.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

SPORT W ZSRR

Praca zbiorowa Biblioteki Sportowej GUKF. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa".

Treścią akcji pogłębienia przyjaźni między bratnimi narodami ZSRR i Polską jest stworzenie warunków dla wzajemnego poznania. Na odcinku sportowym rolę źródła informacyjnego o kulturze fizycznej i sporcie w ZSRR spełnia ciekawa i bardzo pożyteczna książka pt. „Sport w ZSRR", która wyszła nakładem wydawnictwa „Prasa Wojskowa" jako praca zbiorowa w ramach Biblioteki Sportowej GUKF. Książka pięknie wydana, na dobrym papierze, z licznymi artystycznymi fotografiami i tablicami rekordów, wprowadza czytelnika polskiego znakomicie w atmosferę życia sportowego w kraju zwycięskiego socjalizmu.

Wiadomo, jak wielką rolę odgrywa kultura fizyczna i sport w wielkim budownictwie socjalistycznym, gdzie sport jest źródłem radości, siły i zdrowia szerokich mas, dlatego miłośnik sportu, działacz sportowy, niemal każdy, kto tylko interesuje się sportem winien zapoznać się z treścią tej książki. Książka ta właściwie powinna stać się lekturą masową ze względu na wielkie walory wychowawcze.

Książka „Sport w ZSRR" jest interesująca podwójnie, i jako obraz całokształtu ruchu sportowego, i jako podsumowanie, i naświetlenie osiągnięć radzieckich w tej dziedzinie, osiągnięć, które są wynikiem zdrowej postawy społeczeństwa wobec sportu i racjonalnej polityki sportowej rządu ZSRR.

W żadnym państwie kultura fizyczna nie doznaje takiej troskliwej opieki i pomocy ze strony rządu jak w ZSRR. Autorzy tej zbiorowej pracy zapoznają czytelnika polskiego ze strukturą organizacyjną wychowania fizycznego i sportu. Tego rodzaju struktura organizacyjna pomyślana i przeprowadzona logicznie i konsekwentnie, obejmuje swym zasięgiem wszystkie zakątki rozległego kraju, daje pełne gwarancje racjonalnego rozwoju i upowszechnienia kultury fizycznej i sportu wśród szerokich mas ludności.

Umasowienie sportu i udostępnienie dla wszystkich wciąga niemal całe społeczeństwo w zagadnienie teoretyczne i praktyczne sportu, budzi głębokie zainteresowanie dla ruchu sportowego, tak silnie związanego z życiem państwa. Dodać jeszcze należy, że w krótkim okresie czasu osiągnięto w ZSRR wspaniałe rezultaty, które budzą podziw i uznanie dla woli i hartu narodów ZSRR. Mieliśmy w Polsce niedawno okazję podziwiać osiągnięcia radzieckie w lakkoatletyce.

Rozpatrując zagadnienia wychowania fizycznego i sportu ZSRR, należy przede wszystkim podkreślić znaczenie i rolę sportu w czasie zmagań ZSRR w wojnie z najazdem hitlerowskim. Dobrze uczynili autorzy zbiorowej pracy poświęcając jeden rozdział omówieniu wkładu

sportu radzieckiego w zwycięstwo nad Niemcami, ponieważ właśnie w chwili przełomowej, o pełnym znaczeniu dla narodu, sport był także jednym z czynników przyczyniających się do odniesienia zwycięstwa. Jak nas informują autorzy tej pracy, sport i wychowanie fizyczne w obliczu niebezpieczeństwa przestawiło swoją działalność na cele obrony kraju.

Dużą rolę odegrała także w zwycięskiej walce z Niemcami gimnastyka lecznicza i specjalne ćwiczenia fizyczne w wypadku zranienia lub kontuzji. Osobny rozdział zresztą omawia obszernie znaczenie wychowania fizycznego i sportu w lecznictwie i informuje czytelnika o wspaniałych osiągnięciach gimnastyki leczniczej.

Autorzy książki „Sport w ZSRR" starają się szczegółowo zapoznać czytelnika polskiego ze wszystkimi zagadnieniami sportu radzieckiego. W pracy przyświecały im ambitne cele zobrazowania całokształtu życia sportowego ZSRR, ujęcia wszystkich działów wychowania fizycznego, przedstawienia organizacji, rozwoju i osiągnięć. Poszczególne rozdziały napisane w sposób przejrzysty i logiczny ujmują zasadnicze i podstawowe problemy wychowania fizycznego uwzględniając jak najszerszy wachlarz zagadnień ruchu sportowego.

Rozdział pt. „Wychowanie fizyczne i sport w Związkach Zawodowych" obrazuje ruch sportowy od strony organizacyjnej i osiągnięć. W innym rozdziale czytelnik zapoznaje się z historią i działalnością stowarzyszeń sportowych, znanych dobrze w Polsce, takich jak „Dynamo" i „Spartak", które uzyskały najwyższe odznaczenia sportowe, order Lenina. Znane są również w Polsce zespoły Armii Radzieckiej C D K A odnoszące zwycięstwa w mistrzostwach krajowych i zagranicznych. I znowu polski czytelnik znajdzie bogate źródło informacji o wychowaniu fizycznym i sporcie w Wojsku Radzieckim.

Idąc dalej tropami tej żywej książki i śledząc bogactwo problematyki sportowej ZSRR, z prawdziwym zainteresowaniem czytamy o sprawach nam najbliższych, o wychowaniu fizycznym w szkole średniej, na wyższych uczelniach, o sporcie dla dzieci, wreszcie o wychowaniu fizycznym i sporcie na wsi.

Plan wychowawczy młodzieży szeroko jest rozpracowany i staje się dla nas jasne, że przy takich założeniach sport może pełnić funkcje wychowawcze i stać się jednym z czynników urabiających zdrowie moralne i fizyczne.

Interesujące są dla polskiego czytelnika wiadomości z dziedziny kształcenia fachowców wychowania fizycznego i sportu. Kształceniem kadr specjalistów na poziomie średnim zajmują się w Związku Radzieckim odpowiednie licea zawodowe, na poziomie wyższym Instytuty Kultury Fizycznej.

W zrozumieniu ważności przygotowania kadr wychowawców, trenerów — wykładowców, docentów i profesorów w książce tej położony jest szczególny nacisk na zagadnienia naukowe, z którymi warto się zapoznać. Podkreślić należy, że życie sportowe w ZSRR opiera się na podstawach naukowo - badawczych, o czym świadczy ogromny dorobek literatury fachowej, wypracowany przez ludzi nauki z różnych dziedzin. Autorzy wymieniają najważniejsze pozycje literatury naukowej i nazwiska wybitnych uczonych pracujących na polu wychowania

fizycznego. W popularyzacji sportu dużą rolę odgrywają interesująco redagowane czasopisma sportowe.

Szczególnie dogodne waruki i wielkie możliwości ma turystyka i alpinizm w ZSRR. Odznaka na piersiach sportowca radzieckiego „Turysta ZSRR“ jest świadectwem przebycia długich i ciężkich tras wiadomości teoretyczno - turystycznych i czynnej pracy społecznej. Udziela się wydatnej pomocy alpinizmowi podając go słusznie surowym rygorom organizacyjnym. Obszerne rozdziały tej interesującej książki informują wyczerpująco o szkoleniu kadr sędziów i instruktorów, o warunkach uzyskania odznak sportowych, podają normy klasyfikacji sędziów i zawodników, szczegółowo informują jakie sporty uprawia się w ZSRR.

Nie ma takiej dyscypliny sportowej, w której by nie osiągnięto wyników. Trudno w tej krótkiej recenzji wymienić wszystkie gałęzie sportu, które zostały omówione w książce. Wspomnieć jednak należy o sporcie regionalnym otaczanym troskliwą opieką państwa. Każdy naród wchodzący w skład ZSRR posiada odrębne zwyczaje i tradycje, które znajdują charakterystyczny wyraz w różnorodnych grach, zabawach i sportach ludowych. Rząd, popierający kulturę regionalną równocześnie, dąży do odrodzenia regionalnych zabaw i gier ludowych w których przejawia się dawna tradycja ludowa i które są interesujące ze względów sportowych i etnograficznych.

Autorzy tej pracy zbiorowej interesują się również kwestią zawodowstwa i amatorstwa wyjaśniając, jak te sprawy wyglądają na terenie ZSRR. W Związku Radzieckim sport jest amatorski i świetne wyniki sportowe są rezultatem zamiłowania i entuzjazmu dla sportu.

Wyczerpujący obraz wychowania fizycznego i sportu w ZSRR uzupełnia rozdział pt. „Obiekty sportowe i sprzęt“ obejmujący całość zagadnień dotyczących budownictwa obiektów sportowych i przemysłu sportowego. Ostatni rozdział poświęcony jest znakomitym sportowcom radzieckim i ich sukcesom na arenie międzynarodowej.

Całość książki zamykają tablice ilustrujące tabele rekordów ZSRR. Mocną stroną tego ciekawego wydawnictwa są fotografie. Doskonałe i pełne słonecznej dynamiki sceny zabaw i gier ludowych. Fotografie przemarszu parady sportowej, imponującej różnorodnością strojów regionalnych. Liczne fotografie dzieci, rozbawionych i roześmianych w pełnym słońcu i powietrzu, młodzieży na koloniach i obozach letnich w najpiękniejszych zakątkach kraju. Zdjęcia wybitnych sportowców na bieżni i w skoku, na lodzie i w górach, na śniegu itd.

* * *

Nasz młody odradzający się sport po wojnie winien czerpać wzory z doświadczeń radzieckich, i tak jak w kraju zwycięskiego socjalizmu, tak i u nas winien służyć narodowi w walce o lepsze jutro i lepszego pełnego człowieka, powinien spełnić zadania wychowawcze w takiej skali szerokiej, w jakiej spełnia w Związku Radzieckim.

Zbigniew Świerczyński

HIGIENA PRACY, WCZASÓW, SNU.

Lucjan Dobrowolski, „Książka“, 1948.

Autor postawił sobie za zadanie w popularny sposób przedstawić

szerokim rzeszom pracujących zagadnienie higieny pracy, wczasów i snu. Są to ważne problemy życia codziennego świata pracy, które w znacznym stopniu warunkują zachowanie zdrowia przy jednoczesnej dużej wydajności pracy.

Czy autorowi udało się sprostać temu zadaniu?

Z trzech poruszanych tematów najlepiej jest opracowana higiena pracy i snu, jakkolwiek można mieć duże zastrzeżenia co do słuszności niektórych poglądów autora. Wprawdzie popularne ujęcie tematu ułatwia autorowi zadanie, niemniej jednak nawet w takich razach nie można zbytnio upraszczać pewnych zagadnień i mylnie informować czytelnika. Tak np. na str. 15 czytamy: „Sprawność fizyczna zależy od prawidłowego oddychania“, zaś kilka wierszy dalej: „Cała praca i wysiłek mięśniowy zależy od oddychania“. To ciągłe akcentowanie ważności oddychania nie wytrzymuje krytyki. Wiemy przecież, że niemniej ważną rolę przy pracy odgrywa narząd krążenia, przecież przy mniej sprawnym narządzie krążenia, a zdrowych płucach, również wystąpi duszność i „robotnik staje nie mogąc złapać tchu“ — z powodu dychawicy sercowej.

Niektóre argumenty autora na ten sam temat również grzeszą wielką nieścisłością. Mianowicie na str. 16 pisze autor dosłownie: „Przypomnijmy sobie tylko ostatnią olimpiadę, podczas której drobni, mali Japończycy tylko dzięki wspaniałemu wyszkoleniu w oddychaniu w długodystansowym biegu zwyciężyli swych przeciwników, długonogich Norwegów“. Otóż po pierwsze — do ostatniej olimpiady (londyńskiej), jak wiadomo, Japończycy nie byli dopuszczeni. Po drugie — na poprzedniej, tj. berlińskiej, jedynie w biegu maratońskim zwyciężał Japończyk, lecz nie przesadzajmy, że tylko przy pomocy oddechu. Wiadomo przecież, że organizm ludzki — co jest podstawową zasadą fizjologii — stanowi jedną, harmonijnie pracującą całość, a więc nie tylko płuca, lecz serce, wątroba, nerki, no i... nogi, też mają coś do spełniania w biegu.

Na str. 18 czytamy: „Drugim błędem oddychania będzie tzw. odwrotne oddychanie, czyli brzuszne“. We wszystkich natomiast najnowszych podręcznikach fizjologii oddychanie brzuszne uchodzi właśnie za prawidłowe, przede wszystkim u mężczyzn. Najmniej chyba przekonywający, zwłaszcza dla mas pracujących, jest argument przytoczony na str. 19, że „ważniejsze jednak od jedzenia będzie prawidłowe oddychanie“. — Wszyscy doceniamy ważność prawidłowego oddychania, jednak bez zbytniej przesady!

Również na str. 20, mówiąc o sercu, autor w dalszym ciągu uznaje tylko oddychanie utożsamiając z nim nawet pojęcie zaprawy.

Reszta tego rozdziału jest opracowana zgodnie z podręcznikami higieny.

O wiele słabiej wypadł rozdział drugi — higiena wczasów. Jest to wynikiem niedostatecznej orientacji autora w dziedzinie sportu. Pomijam już nierealność pomysłu wypoczynku codziennego polegającego na tym, „by spędzić resztę dnia wolnego od zajęć, jak również przebyć noc na świeżym powietrzu poza miastem w domu wypoczynkowym“. Jest to możliwe chyba tylko dla ludzi wolnych, bo trudno sobie wyobrazić, ażeby mąż czy żona, zamiast do domu jechali na „wczasy“ poza miasto zostawiając bez opieki dzieci.

Poza brakiem znajomości sportu, autor grzeszy jeszcze ignorancją, jeśli chodzi o używanie terminów

sportowych. Tak np. zupełnie niezrozumiałe jest wyrażenie „zabawa sportowa“ (str 73) — czy mamy przez to rozumieć zabawę taneczną urządzaną przez sportowców, czy też autor ma na myśli jakąś grę sportową. Operowanie tego rodzaju wyrazami jest niezrozumiałe tak dla sportowców, jak tym bardziej dla czytelnika nie sportowca, a w najlepszym razie niepotrzebnie wprowadza się pomieszanie pojęć. Podobnie nie używa się terminu „sportu piłkowego“ i „łódkowania“. Sport wodny ogranicza autor raz do wioślarstwa, to znowu utożsamia go z pływaniem. Dalej ze zdziwieniem dowiedzą się bokserzy, że szok powstaje między innymi po uderzeniu w okolicę nerek. Posądzam, że szanowny autor nigdy nie widział współczesnego boksu, zaś piśmiennictwo, z którego korzystał, a którego zresztą nie podaje, prawdopodobnie pochodzi z czasów, gdy walczono jeszcze na gołe pięści. Teraz bowiem za uderzenie nerek następuje nie szok, lecz dyskwalifikacja za zadanie nieprzepisowego ciosu.

W tymże rozdziale zadaje autor pytanie: „czy w życiu codziennym powinniśmy się kąpać codziennie, czy raz w tygodniu? (str. 77). Odpowiedź jest prosta: myjmy się jak najczęściej mydłem i w ciepłej wodzie. Nie obawiajmy się skutków tego zabiegu. Skóra nie stanie się przez to szorstka, jak się obawia szanowny autor, tylko trzeba ją po tym wytrzeć do sucha i przez pewien czas nie wystawiać na bezpośrednie działanie czynników atmosferycznych. Z tego względu najlepiej wykąpać się na noc przed spaniem. Należy tylko wyrazić zdziwienie, że współczesny lekarz rozstrząsa tego rodzaju zagadnienia. Natomiast można bez szkody dla zdrowia zrezygnować z tak miłego zalecenia higieny osobistej, jak „podmywanie się po każdym oddaniu stolca“ i „codzienne mycie narządów płciowych“. Tego rodzaju zalecenia higieniczne już dawno przeszły do lamusa higieny. Myjmy się więc codzień i to nie na raty, tylko całe ciało. Nawiasem dodam, że do mycia zębów nie powinno się używać szczoteczki „możliwe twardej“, ponieważ łatwo o uszkodzenie mechaniczne dziąseł.

Dalej omawia autor schorzenia wczasów — choroby weneryczne. Nie wiem czy choroby te są wyłączną domeną wczasów.

Na zakończenie wymienione są trucizny dnia codziennego: alkohol, kawa, herbata i nie wiem dlaczego świerzb czy to chochlik drukarski, czy też zła korekta? Chcę jeszcze podkreślić pewną nieścisłość, mianowicie na str. 88 czytamy: „nadmierne palenie papierosów doprowadza do nieodwracalnego cierpienia tzw. dusznicy bolesnej“. Właśnie dusznica bolesna palaczy ustępuje po zaprzestaniu palenia, chyba, że tło jej, jest innego pochodzenia.

Miejmy nadzieję, że w drugim wydaniu błędy zostaną usunięte, przez co książka stanie się wartościową pozycją naszego piśmiennictwa sportowego.

Sw.

W. S. FARFEL I S. M. FREJBERG: ROLA FAZ ODDECHU W WYSIŁKU FIZYCZNYM

„Teoria i Praktyka Fiziczeskoj Kultury“ tom XI. 1938.

W treningu sportowym i uprawianiu ćwiczeń fizycznych dużą rolę odgrywa organizacja ruchów oddechowych mająca na celu najlepsze z

punktu widzenia fizjologicznego dostosowanie ruchów do każdorazowych wymagań wymiany gazowej. Na ogół przyjmuje się konieczność stosowania dwu reguł: 1. ruchom i położeniom ciała stanowiącym anatomicznie dobry moment wyjścia dla określonej fazy oddechu, winna odpowiadać ta właśnie faza, 2. ruchy oddechowe winny zachodzić niewymuszenie, rytmicznie, bez przerwy.

Celem pracy Farfela i Frejberga było eksperymentalne sprawdzenie konieczności koordynacji faz oddechu z anatomicznie najlepiej odpowiadającymi im położeniami ciała.

Pierwsza seria doświadczeń sprowadzała się do pomiaru siły prostowników tułowia w momencie wdechu, wydechu i zatrzymania oddechu. Dla całego prawie materiału 33 badanych, dynamometr wykazywał wartości najwyższe przy zatrzymaniu oddechu, niższe przy wydechu i najniższe przy wdechu. Pomiary zaś odnosiły się do siły mięśni prostowników tułowia, a więc do warunków, które anatomicznie winny odpowiadać fazie wdechu. Tymczasem wdech okazał się najmniej dogodną fazą dla danego ruchu.

W drugiej serii doświadczeń, badając bardziej ograniczoną grupę mięśni, nie związaną z umięśnieniem wpływającym na ruchy klatki piersiowej (zginacze ręki), uzyskano wyniki analogiczne.

Wyniki tych doświadczeń wg autorów wskazują na wpływ faz oddechu, na siłę mięśni np.: w wypadku prostowania tułowia, a więc w momencie pracy mięśni współdziałających z mięśniami oddechowymi w fazie wdechu okazało się, że dogodniejszy był wydech. W jego trakcie bowiem mięśnie wykazywały większą siłę.

W wytłumaczeniu tego faktu autorzy biorą pod uwagę między innymi wpływ czynnika nerwowego, a więc możliwość funkcjonalnego związku pomiędzy ośrodkami umięśnienia klatki piersiowej i unerwieniem innych mięśni szkieletowych.

S. K.